

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA PEDAGOGIKY



Bakalářská práce

**Styl a způsoby celodenního stravování žáků spádové maloměstské
střední školy se zřetelem na školní stravování**

Style and ways of full-board catering of students at catchment area provincial
school with regard to school boarding

Marcela Krombholzová

Vedoucí práce: Doc. MUDr. Libuše Čeledová, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Rok odevzdání 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Styl a způsoby celodenního stravování žáků spádové maloměstské střední školy se zřetelem na školní stravování“ vypracovala samostatně, pouze s využitím citovaných pasáží nebo inspiračních literárních a webových pramenů, a dalších informací z vlastních zdrojů.

Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím, aby práce byla uložena v knihovně Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze a zpřístupněna ke studijním účelům.

V Praze

.....

Mé poděkování patří především vedoucí mé práce, Doc. MUDr. Libuši Čeledové, Ph.D. za laskavé vedení, konstruktivní připomínky a cenné rady.

Současně chci poděkovat i svým kolegům, kteří věnovali část svých učebních hodin na vyplnění dotazníků žáky a umožnili mi tak dobrat se zjištěných výsledků.

Dále děkuji také těm, kteří se zasloužili o konečnou podobu této práce nebo mi umožnili získat potřebná data k výzkumu.

Marcela Krombholzová

Anotace:

Bakalářská práce se zabývá stylem a způsoby celodenního stravování žáků spádové střední školy, dotazníkovým šetřením hledá důvody jejich malého zájmu o školní stravování a snaží se nalézt možnosti, které by zájem o stravování ve školní jídelně zvýšily.

Klíčová slova:

Zdravé stravování, životní styl, výživa, školní jídelna, spotřební koš, odborný výcvik, výuka, gastronomie, jídelní lístek, náklady na stravování.

Annotation:

This bachelor work is dealing with the style and ways of full-board catering of students at catchment area high school and thanks to questionnaire research is trying to search reasons of a low interest in school canteen catering and is trying to find possibilities which would be able to increase this interest.

Key words:

healthy catering, lifestyle, nutrition, school canteen, basket of consumption, education, gastronomy, menu, catering costs.

Obsah

1. Úvod	6
2. Co je to „zdraví“ a „zdravý životní styl“	8
2.1. Ohrožující faktory	9
3. Správné stravování	11
3.1. Alternativní stravování	13
3.1.2. Alternativní strava u mládeže	14
3.2. Nesprávné návyky	15
3.3. Výživové tabulky	16
3.4. Školní stravování	18
3.5. Spotřební koš ve školním stravování	19
3.6. Školní projekty pro zdravější stravování	21
3.7. Školní jídelny v médiích	24
4. Konkrétní škola, konkrétní školní jídelna	26
4.1. Historie a současnost školy	26
4.2. Školní jídelna	27
4.2.1. Personál	27
4.3. Provoz ŠJ	28
4.3.1. Využívání polotovarů	29
4.4. Receptury	30
4.5. Ekonomika provozu	31
4.6. Jídelní lístky	32
4.7. Zhodnocení JL	34
4.8. Doplnkové stravování – svačiny	35
4.9. Vlastní zkušenost	36
5. Výzkumná část práce	40
5.1. Cíl výzkumu.	40
5.2. Metodika výzkumu.	40
5.3. Stanovení hypotéz	40
5.4. Vyhodnocení dotazníku	41
6. Diskuse	61
7. Závěr	63
7.1. Doporučení	63
8. Zdroje	66
9. Doplňující informace - Seznam zkratk, seznam grafů a tabulek, přílohy	68

1. Úvod

Na počátku rozvoje školního stravování, v roce 1963, bylo v České republice registrováno necelých 3500 školních jídelen, v loňském roce 2013 jich bylo 8125. V roce 1963 se ve školních jídelnách stravovalo kolem 300 tisíc strávníků, v roce 2013 bylo strávníků již více než jeden milion 650 tisíc. Dá se tedy říci, že školní jídelny jsou velice významným faktorem, majícím vliv na stravování dětí a mládeže. Systém školního stravování tak, jak v České republice funguje, by mohl být pro mnohé země – i evropské – vzorem.

Inspirací můžeme být také pro některé země, ve kterých sice systém školního stravování funguje, v nabídce je ale pouze polívka nebo svačina v takzvaných lounch boxech. Například v Itálii či Holandsku se žáci stravují většinou doma, systém školních jídelen nahrazují bufety. V Rakousku a Německu má vlastní jídelny pouze kolem 20 % škol, ve většině vyspělých zemí jako jsou Velká Británie, Norsko, USA, Španělsko, Portugalsko a státy Beneluxu celostátní systém školního stravování chybí. Velice podobný systém školních jídelen jako má Česká republika, má například Francie. Tamní ministerstvo vzdělávání vydává metodiku složení jídel, cenové relace a posílá peníze na mzdy. Provoz financují místní úřady. Školní stravování tam nabízí kolem 80 % škol. Téměř nejpropracovanější systém stravování mají ve finských a švédských školách, kde mají žáci stravu zdarma. Školního stravování se účastní na 90 % žáků základních škol. V České republice se v letošním roce ve školních jídelnách stravuje přes jeden a půl milionu žáků a studentů. Rodiče financují pouze potraviny, peníze na mzdy posílá MŠMT, provoz školních jídelen hradí jejich zřizovatel.¹

Žijeme v hektické době. Rychle jezdíme, rychle pracujeme, rychle žijeme i rychle jíme. Musíme toho tolik za celý den stihnout, že nemáme čas na spousty jiných věcí, než jen na jídlo. Bez něj se ale neobejdeme. A tak se snažíme čas na něj jakkoli zkrátit. Proto rychle vaříme a rychle jíme. V minulých dobách se většina stravování odbývala v domácnostech. Vařilo se, jídlo se připravovalo doma. S postupným zrychlováním života se příprava stravy stále více přesunovala do specializovaných vývařoven, závodních, školních nebo veřejných jídelen a pohostinských podniků. Dnes je situace taková, že v pracovním týdnu se velká část naší populace, zejména děti a výdělečně činní, stravuje hromadně. Dětem slouží školní jídelny, které mají garantovat kvalitní a zdravou stravu pro dětské strávnický. Na ZŠ se v nich

¹ <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/50-let-skolniho-stravovani-v-ceske-republice?highlightWords=%C5%A1koln%C3%AD+j%C3%ADdelny>

stravuje drtivá většina žáků. Jak ale vypadá situace na střední škole, navíc na škole spádové, na kterou se sjíždějí žáci ze širokého okolí, kteří jsou tak závislí na časech, hustotě a spolehlivosti hromadné dopravy? To vše, samozřejmě, velmi výrazně ovlivňuje možnosti jejich stravování. Ranní brzké vstávání, dojíždka do školy, denní vyučování a po něm opět návrat domů v odpoledních hodinách. Ve škole je velká přestávka na svačinu, ale je i čas na oběd? Jak se vůbec stravují děti v adolescentním věku žáků střední školy, co jedí, jak vypadá složení celodenní stravy u mládeže v tomto věku? Stravovací návyky již mají zažité z rodiny i ze základních škol. A přiznejme si, že mnoho nás, dospělých v sobě nese stigma pokrmů ze školní jídelny. Pokrmů, které ani v dospělosti nejíme, nechutnají nám, nemáme je rádi, protože nám je zkazili ve školní jídelně. Ve škole, která vychovává budoucí pracovníky gastronomie, se určitě musí vařit skvěle. Jak jinak také, když se tam žáci učí vařit a připravují se tak na svůj budoucí pracovní život? Proč se ale potom tak málo žáků školy v jídelně stravuje? Je to pouze nedostatkem času při vyučování nebo spěch po vyučování, aby stihli svůj spoj domů?

Všechny tyto otázky jsem se pokusila zodpovědět ve své práci, jejímž cílem je zjistit dominující způsoby stravování žáků školy během celého týdne jak v rodině, tak během školního dne, zjistit důvody jejich malého zájmu o školní stravování, nalézt způsoby a možnosti jak tento zájem zvýšit.

2. Co je to „zdraví“ a „zdravý životní styl“

Definice WHO říká, že „Zdraví je stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody“. Z toho vyplývá, že nejde jen o absenci jakékoliv nemoci nebo vady, ale i o zajištění kvalitního prostředí a podmínek existence. Význam slova „zdraví“ prošel historickým vývojem. Nejprve bylo zdraví chápáno pouze z čistě biologického pohledu, tedy jako absence nemoci. Teprve později se objevil pohled sociální, ve smyslu zapojení a začlenění člověka do společnosti. Jako poslední se začalo zdraví chápat i z pohledu psychologického, tedy jako subjektivní pocity a vnímání. Determinanty zdraví jsou tedy faktory, které působí na soubor ukazatelů naplňující obsah „zdraví“ a významně jej mohou ovlivňovat jak pozitivně, tak i negativně. Negativně působící determinanty jsou nazývány stresory. Determinanty zdraví se dají rozdělit na přímé, které působí přímo na lidský organismus a nepřímé, které nepůsobí přímo na organismus, ale celkově a mají vliv na zdravotní stav celé populace. Mezi nepřímé determinanty patří kulturní tradice společnosti a hodnotový žebříček, demografická situace, sociální stratifikace, role jednotlivce a sociální prostředí, které se dá považovat za spojující článek mezi nepřímými a přímými determinanty, mezi které patří životní prostředí, ve kterém člověk žije, genetický základ jeho organismu, úroveň a dosah zdravotnictví a životní styl, který člověk vyznává. Nejvýznamnějším, s až 60% vlivu na zdraví, z těchto přímých determinantů je právě životní styl, do kterého patří zejména stravování, pohybové aktivity, stres, sexuální chování a současně také rizikové chování, užívání návykových látek – toxikomanie, alkoholismus, kouření. Posledně jmenované se, bohužel, v poslední době čím dál více, týkají právě mládeže.²

Jednoduše řečeno je zdraví absence nemoci, způsobilost organismu vyrovnávat se bez omezení s běžnou denní aktivitou. V širším pojetí zdraví jsou významnými faktory životní podmínky a životní styl. Životní podmínky znamenají prostředí, ve kterém člověk žije a pracuje, tedy i životní prostředí a lidskou společnost, která ho obklopuje. Životní podmínky jsou obvykle dané, jejich změna není snadno ovlivnitelná, přesto je nekončící snahou člověka své životní podmínky vylepšovat. Životní styl zahrnuje naše chování a návyky, které máme zažité. Sem patří stravování, tělesná aktivita, požívání návykových látek, jako je alkohol, nikotin, drogy, trávení volného času, sexuální chování. Životní styl je na rozdíl od podmínek člověkem lépe ovlivnitelný. Rozhoduje snaha a chuť na sobě pracovat.

² Zdravotnictví a determinanty zdraví, MUDr. Jan Šťastný, 2005, dostupný na www.recepis.cz

Životní podmínky a styl spolu úzce souvisejí. Je rozdíl narodit se v bezpečné, dobře vybavené lokalitě s dětskými hřišti a sportovišti nebo v zanedbané, chátrající lokalitě na periferii nebo ve vesnickém prostředí uprostřed přírody. Každé z těchto prostředí nabízí jiné předpoklady a má vliv mj. na vztah dítěte k přírodě, tělesným aktivitám nebo trávení volného času.

Podle Maslowovy pyramidy potřeb musí mít člověk, aby se mohl rozvíjet a plnohodnotně existovat, naplněny nejprve ty nejzákladnější fyziologické potřeby. Teprve po jejich uspokojení se může obracet k uspokojení potřeb vyšších. Bez základů se nedá stavět do výšky. Nejprve je tedy nutné uspokojit základní fyziologické požadavky – např. hlad, žízeň –, abychom mohli stoupat k vrcholu, k estetickým potřebám, k potřebě seberealizace. Z tohoto důvodu se dá říci, že drtivá většina obyvatel Země není zdravá – dle odhadů 70–95% lidstva nemá naplněny tyto základní čtyři ukazatele zdraví.

2.1. Ohrožující faktory

Nejdůležitější faktory, které nejvíce ohrožují zdraví lidstva, se dají shrnout do několika okruhů:

1. **Infekční nemoci** – malárie, tuberkulóza, chřipka, HIV/AIDS, nebo nové nemoci, které mohou ohrozit při svém rozšíření širokou populaci a vyvolat pandemii, např. Ebola. V Česku byly nejzávažnější infekční nemoci vymýceny, je proti nim prováděno plošné očkování. Naopak se v posledních letech projevují trendy alternativních přístupů k medicíně, pod jejichž vlivem někteří rodiče pro své děti očkování odmítají. Argumentují právě vymýcením těchto závažných infekcí a současně hrozbou zdravotních komplikací po aplikaci kvůli možným vedlejším účinkům. V pondělí 23. 2. 2015 rozhodl Ústavní soud, že rodiče musejí pod hrozbou vysoké pokuty své dítě dát očkovat. Ve sněmovně je také novela zákona, která zpříšňuje sankce pro lékaře, kteří dítě nenačkují. Argumentem pro pokračující očkování je skutečnost, že k vymýcení těchto nemocí došlo právě vysokou proočkovaností dětské populace a ústup z tohoto trendu by tyto nebezpečné nakažlivé choroby mohl opět vrátit.

2. **Podvýživa** – v rozvojových zemích je příčinou téměř 50% dětských úmrtí, oslabuje dospělou populaci a významným způsobem způsobuje snižování odolnosti organismu proti škodlivým vlivům. V poslední době se začíná mluvit i v České republice o narůstajícím počtu dětí, kterým jejich rodiče nejsou schopni zajistit dostatečné stravování a tak se zejména ve školách setkávají učitelé s dětmi, které trpí podvýživou, stravují se nedostatečně a z finančních důvodů nemohou využívat služeb školních jídelen. Bohužel, ani styl stravování v některých rodinách není pro dětský organismus vhodný a to se, spolu s nízkou pohybovou aktivitou, negativně projevuje na zdravotním stavu dětské i dospělé populace.

3. **Nedostatek pitné vody** a z toho vyplývající nevhodné hygienické podmínky – podle odhadů se počty obětí nedostatku pitné vody pohybují ročně v řádech milionů. Nejen žízeň samotná, ale i nedostatečná hygiena, která má vliv na šíření nemocí. V Česku se nedá mluvit ani tak o nedostatku pitné vody, jako spíše o nevhodných hygienických podmínkách v určitých sociálně vyloučených lokalitách, obvykle z důvodů nedostatečně rozvinutých hygienických návyků, často i devastace životního prostředí, na které se často podílejí z nejrůznějších příčin i sami jejich obyvatelé.

4. **Nedostupnost lékařské péče a léků** – zejména v rozvojových zemích a odlehlých lokalitách. Bohužel se tyto faktory netýkají jenom rozvojových zemí v Africe nebo v Asii, jak by se nám mohlo zdát, ale jsou výrazným problémem i v zemích vyspělých, bohatých, s fungujícím zdravotním systémem. Jedná se zejména o nižší sociální vrstvy obyvatel s minimálním příjmem a z toho vyplývající omezení. V Česku se o nedostupnosti lékařské péče nebo léků mluvit nedá. Lékařské péče je díky propracovanému systému dobře dosažitelná a díky hrazení ze systému, je i pro každého dostupná. Síť dětských lékařů je hustá, k 31. 12. 2012 připadala v ČR na jednoho lékaře pro děti a dorost necelá tisícovka pacientů. Nej hustší je, samozřejmě, v Praze a ve větších městech, řidší na venkově a méně obydlených lokalitách.³

Zdraví člověka tedy závisí na velké řadě faktorů, od genetických, přes společenské, po vlivy prostředí a je ovlivňováno interakcí mezi nimi. Pokud chceme zdravou populaci, je nutné řešit nejen chování a přístup jednotlivců, ale současně kvalitu jejich sociálního prostředí, jejich sociálních vazeb a podmínek, ve kterých vyrůstají. V tomto procesu mají své významné místo právě školy, které mohou ovlivnit přístup žáků k jejich zdraví a životu. Jde zejména o školy základní a školy střední. Významným způsobem, jak ovlivnit stravování žáků, jako jednoho z nejdůležitějších faktorů podpory jejich zdraví, je školní stravování.

³ MARKOVÁ Jitka Mgr. www.uzis.cz/system/files/ai_2013_26.pdf

3. Správné stravování

Co znamená „správně se stravovat“? Co jíst, kdy jíst, jak jíst. Existuje nějaká generální rada, poučka nebo návod?

Zdravá výživa je taková, která udržuje lidský organismus v optimální kondici, ve stabilní homeostázi. Obsahuje tedy dostatečné a vyvážené množství potřebných základních živin – bílkovin, tuků a sacharidů, doplňkových živin – vitamínů, nerostných látek a vlákniny a současně dostatečné množství vody. Je-li strava vyvážená a obsahuje-li všechny tyto látky v potřebném množství, dá se mluvit o zdravém stravování. Zdravé stravování není jen „jedno“. Co je pro člověka zdravé a přínosné je ovlivněno věkem, životními podmínkami nebo zdravotním stavem, ve kterém se člověk právě nachází. Jiné složení stravy musí mít člověk, který fyzicky těžce pracuje a který má tedy vysoký výdej energie, jiné složení musí mít člověk, který pracuje převážně duševně a energetický výdej má poměrně nízký. Oba dva by ale ve své stravě měli mít dostatek vitamínů, minerálů a vlákniny. Rozdíl je v energetickém obsahu. Stejně je tomu u osob, které jsou hendikepovány nějakou nemocí či postižením. Ty musí na svůj zdravotní stav brát ohled a omezit například příjem určitých potravin, které by mohly mít na jejich zdraví nepříznivý vliv. Dá se říci, že správné stravování obsahuje všechny nutné složky výživy člověka v dostatečném množství, odpovídajícím požadavkům organismu. Při nedodržení těchto limitů může dojít nejen k obezitě nebo podvýživě při nedodržení energetické hodnoty stravy, ale také ke zdravotním problémům, například při nedostatku či nadbytku vitamínů a minerálů. U mládeže se jedná o velmi náročné období dospívání, kdy dochází k velkým vývojovým změnám fyzickým i psychickým a obvykle v této době, pokud je dříve problém nechával chladnými, začínají ve zvýšené míře řešit zejména svůj fyzický vzhled.



Pyramida správné výživy ukazuje, jak by měla být složena správná a zdravá strava

Živiny se rozdělují do dvou skupin:

Základní:

Bílkoviny (živočišné a rostlinné) Při nedostatečném příjmu bílkovin se u dětí zpomaluje růst organismu, snižuje se tělesná hmotnost a pracovní schopnost, mohou se vyskytovat poruchy krvetvorby. Denní potřeba je asi 80g/1 kg hmotnosti.

Sacharidy – jednoduché (hroznový a ovocný cukr), složité (řepný, mléčný, sladový cukr) a polysacharidy – škroby (rostlinný a živočišný, glykogen) a vláknina, nestravitelná část rostlin, přesto ve výživě nezbytná. Nadbytek sacharidů způsobuje obezitu, protože se v těle mění na tuk.

Tuky – živočišné a rostlinné. Nebezpečí pro organismus představuje přepalování tuků, přepálené tuky jsou rakovinotvorné. Přebytek tuků způsobuje obezitu.

Nezbytné:

Minerální látky – nejdůležitějšími minerálními látkami jsou vápník, hořčík, sodík, draslík, zinek a železo, ve stopovém množství jód. Nedostatek má významný vliv na zdraví, ovlivňuje široké spektrum tělesných pochodů a funkcí.

⁴ SPMALLARE. Wikimedia Commons [online]. [cit. 22. 11. 2014]. Dostupný na WWW: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nutrition-pyramid.jpg?uselang=cs>

Vitamíny – jsou rozpustné ve vodě (skupiny B (B₁, B₂, B₆, B₁₂), C, PP, H, nebo v tucích (A, D, E, K)). Nedostatek vitamínů působí vážné zdravotní problémy, stejně, jako je tomu u minerálních látek. Vážné zdravotní problémy ale může způsobit i jejich přebytek.

Vláknina – nestravitelná složka potravy, umožňující správnou funkci střev, denní potřeba cca 25-35g.

Voda – dostatečný příjem vody je podmínkou pro fungování organismu. U mládeže 14–18 let se denní potřeba vody pohybuje podle energetického příjmu a vodních ztrát 2,2–2,7 l/den nebo 40–60 ml/1 kg své váhy.

Nejvyšší energetická spotřeba je u člověka v prvním půlroce života, následně se snižuje a v pubertě potřeba energie přechodně narůstá. Je tvořena z 9–15 % energií z bílkovin, 45–54 % ze sacharidů a 35–45 % z tuků.⁵

3.1. Alternativní stravování

Způsobů a možností, jak se stravovat, existuje nepřeberné množství. Kromě mainstreamu, kdy se jí pestrá strava, obsahující všechny druhy potravin, se v různě silných proudech objevují další, alternativní směry stravování.

Vegetariánství – bezmasá strava – je pravděpodobně nejznámější alternativou. Vegetariáni nekonzumují maso a masné výrobky, konzumují ale vejce, mléko a výrobky z nich. Vegetariánství je ale více typů, které se od sebe liší jen menšími změnami ve složení, úpravě stravy, nebo odlišně povolenými potravinami.

Polovegetariánství, semivegetariánství – znamená, že lidé mohou, byť ve velmi omezené míře, maso konzumovat. Jednotlivé skupiny se od sebe liší vztahem k různým druhem masa:

Pescetariánství – nekonzumace červeného masa a drůbeže, konzumace ryby.

Pollotariánství – nekonzumace červeného masa a ryb, konzumace drůbeže.

Pescopollotariánství – nekonzumace červeného masa savců, konzumace drůbeže i ryb.

Flexitariánství – převážně vegetariánská strava, pokud se konzumuje maso, pak jedině maso ulovených, volně žijících zvířat nebo zvířat z ekochovů, ne maso zvířat z velkochovů.

Lessetariánství – způsob stravování, kdy se konzumace masa omezuje jen na minimální množství.

⁵ KUDEROVÁ Libuše, Nauka o výživě pro střední hotelové školy a veřejnost, Fortuna Praha 2005, 184 stran, ISBN 80-7168-9326-2

Všechny tyto směry ale odmítají maso červené, někdy, částečně, mohou konzumovat maso drůbeží nebo ryby.

Veganství – je poněkud extrémním druhem vegetariánství. Vegani nekonzumují nic, co je živočišného původu, tedy žádné maso, mléko, vejce, a to ani potraviny, které obsahují jakékoliv složky živočišného původu. Část veganů odmítá i med a většina veganů nepoužívá ani materiály živočišného původu, čili kožené boty, kabelku ani bundu si nikdy nepořídí.

Další minoritní odnoží je

Makrobiotická strava – smysl je ve stravování podle principu jin a jang. Základ je v konzumaci obilnin, luštěnin a zeleniny, zejména vařené nebo kvašené. Ojediněle se konzumují i ryby.

Syrová strava – konzumace potravin, které nebyly vystaveny teplotě vyšší než 48 °C, v kombinaci s veganstvím hovoříme o **Vitariánství**.

Frutariánství – je přísnější obdoba veganství, jde o konzumaci obvykle plodových částí rostlin (obvykle syrových). Frutariáni navíc sklízí plody a části rostlin tak, aby rostlinu nezahubili, resp. nezkonzumovali ji celou, ale aby mohla žít dál. To znamená, že využijí např. rajčata, okurky, lilky, cukety, ale ne kořenovou zeleninu, listovou a cibulovou zeleninu.⁶⁷

3.1.1. Alternativní strava u mládeže

Je alternativní stravování u dětí a mládeže vůbec vhodné? O tom se přou lékaři sami mezi sebou již dlouho. Samozřejmě záleží na tom, o jakou formu alternativního stravování se jedná. Extrémní nebo nevhodně zvolené a nesprávně dodržované stravování na zdraví jedince negativní vliv mít bude úplně stejně, jako má na zdraví jedince negativní vliv nezdravá a správně nedodržovaná pestrá strava. Nejrozšířenější stravovací alternativou mezi mládeží je vegetariánství, eventuálně již extrémnější veganství. Důvody, které k těmto dvěma směrům vedou, jsou často fyziologické – maso a masné výrobky jí nechutnají, nedělají jim dobře, nepotřebují je k životu, nebo psychologické – nechťejí, aby kvůli nim umírala zvířata. Je bezmasý jídelníček pro děti, malé děti, nebo mládež, vůbec vhodný? Velmi podrobně se touto problematikou zabývá kniha Vegetariánství a děti, Sharon K. Yntemové, Christine H. Beardové, (New Vegetarian Baby, Sharon K. Yntema, Christine H. Beard, McBooks Press, New York, 1999) kterou přeložil Kryštof Chamonikolas a vydalo Mercurius nakladatelství s.r.o., Brno 2004. Nicméně, podle prohlášení Americko-kanadské dietetické asociace z roku 2005 je „... *správně rozvržená bezmasá strava zdravá, nutričně vyvážená a dokáže sloužit*

⁶ http://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8C%C3%A1ste%C4%8Dn%C4%9B_bezmas%C3%A1_strava 15.11.2014

⁷ KUDEROVÁ Libuše, Nauka o výživě pro střední hotelové školy a veřejnost, 2005, 184 stran ISBN 80-7168-9326-2

k prevenci i léčbě různých onemocnění“. „Maso určitě není zázračnou potravinou, nezbytnou pro život,“ tvrdí Margit Slimáková, specialistka na zdravotní prevenci a výživu a s ní i další výživoví specialisté⁸.

Dalo by se tedy říci, že pokud bude strava u dětí, potažmo mládeže, skutečně sestavena zodpovědně, vyváženě a nutričně správně, i dítě se bez masa snadno obejde. Důležité ale je, skutečně správně stravu zkombinovat. Pokud dítě začne odmítat maso, nemusí to být pro rodiče důvod k panice, ale spíše důvod k důkladnému studiu skladby vhodného jídelníčku. Sama tuto problematiku znám velice dobře. Mám dvě, dnes již dospělé, dcery, které se obě stravují alternativně. Starší dcera, dnes 31 let, začala tmavé maso spontánně odmítat ve věku 4-5 let. Postupem času a let přestala přijímat i maso bílé, až se stala vegetariánkou a pak, v den svých 15. narozenin, vedena zcela rozumovými důvody, se stala přísnou vegankou. To jí vydrželo až do téměř 28 let, kdy ze svých zásad lehce ustoupila a přistoupila na konzumaci mléčných výrobků, zejména kvůli zjednodušení stravování v pracovním procesu. Druhá dcera, dnes 28 let, se stala podle své starší sestry vegetariánkou. Oběma styl stravování zcela vyhovuje. V dnešní době je pro děti i dospělé alternativní stravování mnohem snáze dostupné. Vegetarián má dnes na výběr z mnoha specializovaných restaurací a i nabídka v běžných se podstatně změnila, většinou k lepšímu a bývá již široká a pestrá. Problematiku alternativního stravování, zejména vegetariánství a veganství jsem řešila ve své závěrečné práci Veganství a vegetariánství ve vztahu k dospívající mládeži na SOU na závěr studia DPS na KTTI PedF UK v roce 2008. pod vedením RNDr. Jaroslavy Fišerové CSc.

3.2. Nesprávné návyky

Všeobecně vzato, nesprávné návyky u mládeže kopírují nesprávné návyky dospělých. Děti opakuji chyby a vzorce chování, které vidí v rodinách. Nesprávné stravování, kouření, konzumace alkoholu, eventuálně jiných návykových látek. Chyby, týkající se stravování, jsou poměrně časté. Nepravidelné jídlo s vynecháváním jednotlivých denních chodů – následně hlad a poté přejídání, nevhodné složení jídla, nesprávné rozvržení denních dávek, fastfoodové stravování, nedostatek ovoce a zeleniny, nápoje s vysokým obsahem cukru, příliš mnoho sladkostí, nadměrné solení, často vysoký obsah tuků a přepálených tuků, velmi nízká konzumace ryb a luštěnin. Toto všechno jsou nevhodné návyky, které dítě přijímá spolu s rodinnou výchovou, vyrůstá v nich a postupně je přejímá za své. Takové stravování pak

⁸ Vegetariánství u dětí na http://ona.idnes.cz/vegetarianstvi-u-deti-0uw-/dieta.aspx?c=A141121_113231_dieta_pet

může zanechat následky na dětském organismu. Jako první je to obezita⁹. Děti tloustnou, stále méně se pohybují, konzumují sladkosti nebo různé pochutiny a dále tloustnou. Pokud k tomu připočteme ještě častou vytiženost rodičů a nedostatek volného osobního času, nedá se očekávat, že v rodinách se přípravou domácího jídla bude trávit příliš mnoho času. Stravování se řeší polotovary, zmrazenými průmyslovými výrobky, studeným jídlem, konzervami. Lidé se mnohdy málo starají o složení potravin a ekonomické hledisko při jejich nákupu bývá často tím rozhodujícím. Kvalita je na vedlejší koleji, rozhoduje cena a množství. Tyto stravovací chyby vznikají mnohdy z nevědomosti, lidé se příliš nezajímají o to, co jedí. Není to ale jediný důvod. Velkým a v posledních letech čím dále vážnějším důvodem je, že některé sociální skupiny jsou už i v České republice ohroženy ekonomickým nedostatkem a pohybují se na hranici chudoby, nebo už dokonce pod ní. Jedinou možností, jak ušetřit životní náklady úspora na jídle. Nejprve kvalitativní – nakupují se levné potraviny, horší kvalita, a pokud to nestačí, následuje i kvantitativní úspora. V posledních letech se v Česku setkáváme ve školách s dětmi, které i celý den hladoví, protože rodiče nemají dostatek finančních prostředků, aby jim zaplatili buď školní stravování, nebo aby je vybavili celodenní svačinou. Jedná se zejména o rodiny ve hmotné nouzi, což je stav, kdy jsou příjmy jednotlivce či rodiny nižší, než zákonem stanovené minimum. Rodina, která se ocitne ve hmotné nouzi, může od státu získat příspěvek na školní pomůcky, ale ne na školní stravování. Podle Eurostatu je v Česku chudobou ohrožena až pětina dětí. Čtyři procenta dětí nemohou jíst denně maso a dvě procenta ovoce a zeleninu.

Z těchto důvodů vznikl velmi záslužný dobročinný projekt organizace Women for women „Obědy pro děti“¹⁰ který se soustředí právě na pomoc s úhradou školního stravování pro děti, jejichž rodiče si nemohou z nedostatku finančních prostředků dovolit dětem školní obědy platit. Medializace problematiky je poměrně značná a projekt už vešel v obecnou známost.

3.3. Výživové tabulky

V prohlášení Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky pro dospělé a dětský věk Společnosti pro výživu ze dne 6. 4. 2012 se praví:

„K dosažení optimálního růstu a vývoje dítěte a prevence rozvoje civilizačních onemocnění by měly být dodržovány určité zásady pro jídelníček dítěte: strava dětí ve školním a adolescentním věku by měla obsahovat v každé porci obiloviny – pečivo (s preferencí

⁹ www.tarantula.ruk.cuni.cz/UPRPS-180-version1-Vyziva_deti_a_mladistvych.ppt

¹⁰ <http://www.women-for-women.cz/>

celozrnných výrobků) nebo rýži, těstovinu. Denně by měly děti tohoto věku dostávat ve 3–5 porcích zeleninu a ovoce. Dále by mělo mít dítě ve dvou až třech porcích mléko a mléčné výrobky, v 1–2 porcích maso (nezapomínat na ryby a drůbež), vejce nebo rostlinné produkty s obsahem kvalitní bílkoviny (sójové výrobky, luštěniny). Volné tuky a cukry by měly být konzumovány omezeně. Džusy a slazené nápoje by měly být ředěny vodou. Z alternativní výživy nelze u dětí doporučit veganství, makrobiotiku, frutariánství a další podobné směry. Vhodně vedená lakto-ovo-vegetariánská dieta omezuje možnosti výběru výživy dítěte, ale je pro zajištění jeho růstu a vývoje možná. Pro zajištění zdravého vývoje dítěte je nejvhodnější dostatečně pestrá strava, ve výběru úměrná věku dítěte, jeho energetickým a nutričním potřebám. Základním požadavkem je samozřejmě dosažení všech parametrů zdravotní nezávadnosti potravin a pokrmů při zachování principů bezpečnosti potravin. Je nutno dodržovat správný stravovací režim: jíst pravidelně – tři hlavní denní jídla s maximálním energetickým obsahem pro snídani 20 %, oběd 35 % a večeři 25–30 % a dopolední a odpolední svačinu s maximálně 5–10 energetickými procenty a pauzou přibližně tři hodiny mezi jednotlivými denními jídly. Při tvorbě jídelníčku je třeba věnovat pozornost jak výběru potravin (je nutné sledovat údaje o složení na etiketách potravinářských výrobků), tak jejich úpravě. Strava by měla být dostatečně pestrá a přiměřená věku, pohlaví, pohybové aktivitě a zdravotnímu stavu.“¹¹

Doporučené výživové denní dávky jsou rozčleněny na celkem 30 výživových populačních skupin – podle věku, fyziologického stavu, zatížení, aktivity. Stanovené skupiny byly vytvořeny v roce 1990 a jsou dnes stále platné. Adolescentní období je rozděleno do následujících pěti skupin:

- Dospívající chlapci 15–18letí – studující, –fyzicky pracující, –s velkou fyzickou aktivitou
- Dospívající dívky 15–18leté – studující, –fyzicky pracující.

¹¹ <http://www.vyzivapol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html> 13.12.2014

Nutriční faktory jsou sestaveny do základní tabulky a rozděleny na základní a doplňkové.

Doporučený příjem živin pro dospívající chlapce		
	15 až 18 let - studující chlapci	15 až 18 letí - pracující chlapci
energie kj	12500	15000
energie kcal	2990	3585
bílkoviny g	60	69
tuky g	85	100
sacharidy g	496	602
bílkoviny %	8	7,7
tuky %	25,6	25,1
sacharidy %	66,4	67,2

Doporučený příjem živin pro dospívající dívky		
	15 až 18 let - studující dívky	15 až 18 letí - pracující dívky
energie kj	9600	11500
energie kcal	2295	2700
bílkoviny g	50	53
tuky g	65	80
sacharidy g	380	458
bílkoviny %	8,4	7,3
tuky %	25,5	26,2
sacharidy %	66,1	66,5

3.4. Školní stravování

Školní jídelny nemají za úkol pouze vařit žákům nějaké jídlo. Zásadní je, aby jídlo, které žáci dostávají, bylo zdravé, odpovídalo výživovým doporučením. Hlavním úkolem školního stravování je především výchova ke zdravému životnímu stylu. V roce 2013 uplynulo 50 let od zavedení systému školního stravování. První vyhláška, která stanovila výživové normy pro školní stravování, byla vydána v roce 1963. Provoz a nabídka školních jídelen jsou podřízeny velkému množství pravidel, omezení a doporučení, týkajících se technologických postupů přípravy a zejména skladby jídel. Velmi přísná jsou i provozní hygienická pravidla.

Závazné školní receptury byly zrušeny a dnes mají pouze doporučující charakter. Receptury si dnes připravují školy samy z různých zdrojů. Velmi používané a oblíbené jsou třídní Receptury pokrmů pro školní stravování, které vydala Společnost pro výživu, od kolektivu autorů, vydané společností Výživaservis s.r.o v roce 2007. Každá školní jídelna tedy používá receptury dle vlastního uvážení, z oficiálních i vlastních zdrojů, nebo si běžné receptury upravuje a uzpůsobuje tak, aby odpovídaly vlastnímu provozu. V roce 2007 byl přijat pracovní dokument komise Evropských společenství s názvem: Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou (tzv. Bílá kniha). *V části, týkající se kulinářské technologie jsou zmiňována například doporučení, týkající se přípravy pokrmů, na která by se mělo v technologii přípravy pokrmů zaměřit: na racionální přípravu stravy, zejména na snižování ztrát vitaminů a jiných ochranných látek. Preferovat vaření a dušení a zamezit tak zvýšenému příjmu toxických produktů vznikajících při smažení, pečení a grilování, zejména u potravin s vyšším podílem živočišných bílkovin (maso, ryby) a zvýšenému příjmu tuku ze smažených či fritovaných pokrmů, na preferenci technologií s nižším množstvím přidaného tuku a volit vhodný druh tuku podle druhu technologického postupu, na zachování dostatečného podílu syrové stravy, zejména zeleniny a ovoce, na zvýšení spotřeby zeleninových salátů, zejména s přidavkem olivového nebo řepkového oleje a na rozšíření sortimentu zeleninových a luštěninových pokrmů na doplňování stravy vhodnými doplňky nebo obohacenými potravinami (např. používat sůl s jodem) při zjištění výrazného nedostatku některých nutričních faktorů.*¹² Což jsou, samozřejmě, doporučení vhodná a aplikovatelná i ve stravování dětí a mládeže.

3.5. Spotřební koš ve školním stravování

Co ale platné je a co školní jídelny dodržovat musí, je pestrost stravy, tzv. spotřební koš. *Spotřební koš vychází z dosud platných doporučených výživových dávek, je uveden ve vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, MŠMT ČR a je závazný. Tato doporučená pestrost vychází z požadavků na zdravou výživu a byla propočítána programem Nutricom tak, aby splňovala požadavky legislativy a byla jednoduchým návodem, jak zkombinovat jednotlivé potravinové komodity, aby byl splněn spotřební koš. Doporučená PS stanovuje, kolikrát v měsíci má být do JL zařazen určitý druh pokrmu: rybí, mléčný, luštěninový atd. (Příloha č. 1 Vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování)*¹³

¹² <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html> 13.12.2014

¹³ <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=875>

Hodnoty spotřebního koše

Druh a množství vybraných potravin v gramech na strávnicka a den										
Věk 15–18 let	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výrobky	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
Oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
Celodenní stravování	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20

Norma podle spotřebního koše pro oběd je 75 g masa/strávnick/den. Do této spotřeby masa se započítává maso v syrovém stavu – hovězí, vepřové, telecí, krůtí, kachní, králičí, zvěřina, a to včetně kostí a kůže (např. u drůbeže). Do stejné skupiny se započítávají i uzeniny, a to podle podílu v nich obsaženého masa. Při plnění spotřebního koše je povolená tolerance $\pm 25\%$. U masových jídel je doporučení pro věkovou kategorii 15–18let u hlavního masitého chodu doporučená váha masa 100 g. U mletých mas a výrobků z nich je to pak 80 g, u zapečených pokrmů 70 g, naopak u drůbeže s kostí 250–300 g na porci. Logicky, vzhledem k technologickým ztrátám při přípravě pokrmu dostane strávnick na talíř porci váhově menší – ztráty tvoří přibližně necelých 40 % hmotnosti. Není ale důležitá jen hmotnost masa, velmi důležitá je zejména pestrost a využívání různých druhů mas. Současné trendy ve výživě ale velí ke snižování podílu masa a masných výrobků ve výživě a to nejen u dětí. Proto by se školní jídelny měly zaměřovat zejména na přípravu jídel ze zeleniny, nebo ze zeleniny s menším podílem masa, z luštěnin. Jsem přesvědčená, že cestou, jak zvýšit oblibu lehčí a zdravější stravy u dětí, jsou právě zajímavé, netradiční a chutné pokrmy ve škole, protože ne všechny rodiny mají čas a prostředky věnovat se vymýšlení a přípravě nových jídel a školní jídlo bývá pro mnoho dětí jediným teplým jídlem za celý den. Bohužel, toto platí zejména na ZŠ, protože počet strávníků na středních školách je mnohem nižší, než na školách základních.

Co spotřební koš ale ošetřit nemůže, je zejména kvalita jednotlivých potravin. Pokud školní jídelna vykáže vepřové maso, nelze zjistit, jakého druhu toto maso bylo – jestli bůček, nebo vepřová panenka. Možná i zde někde je prapůvod nepříliš dobrých vzpomínek na stravování ve školní jídelně, které má mnoho dospělých, kteří na stravování během své školní docházky nevzpomínají příliš nadšeně. Ve snaze snižovat náklady na stravování školní jídelny nakupují levnější druhy masa ale většina dětí „tlusté“ maso nejí. Spotřební koš se vykazuje vždy za celý měsíc. Jídelna musí dodržet jeho složení s 25% tolerancí. Šíře druhů potravin je tedy poměrně hodně velkorysá, a pokud je vedení ŠJ aktivní a invenční, je schopna nabídnout

strávníkům i atraktivní nabídku pokrmů. Největším omezením jsou potom finanční limity. Stravné, které žáci platí, je ale určeno celé na suroviny, mzdy zaměstnanců jídelen do nákladů zahrnuté nejsou, protože platy zaměstnanců platí ministerstvo a náklady na provoz jídelen hradí zřizovatel, nejčastěji kraj či obec. I z těchto důvodů jsou ceny stravného na poměrně velmi nízké úrovni a jsou dostupné pro naprostou většinu strávníků. Varující však může být skutečnost, že pokud dochází k nedodržování spotřebního koše, jedná se vždy zejména o nižší dávky mléka, luštěnin, ovoce a ryb. Naopak překročený bývá zejména v množství cukru a tuků. Ve školním roce 2012–2013 nedodrželo spotřební koš podle školní inspekce cca 6,5 % školních jídelen. Podle zjištění je tato skutečnost zaviněna zejména tím, že děti o zdravá jídla nemají příliš velký zájem a taková jídla vracejí nedojedená. Problém pracovníci ŠJ vidí hlavně v návyku stravování, který si děti přinášejí z domova. Děti prý často nejsou zvyklé na „normální kompletní jídlo“. Kdyby se v jídelnách podávaly denně hranolky, špagety, pizza nebo fastfoodová jídla vůbec, byl by zájem větší. Podle ČŠI je ve více než 15 % jídelen výběr z více druhů jídel a 72 % jídelen dokonce umožňuje dětem se speciálními potřebami nebo dietami ohřev a výdej jídel, která si přinesou z domova, pokud jídelny nejsou schopné přípravu těchto jídel zabezpečit samy.^{14 15}

Veřejně probíraným faktem je, že složení spotřebního koše rozhodně není ideální. Jedním ze subjektů, který se snaží o omlazení a lepší přizpůsobení současným trendům ve stravování a skutečným potřebám strávníků je hnutí Skutečně zdravá škola,¹⁶ které se snaží o transformaci školního stravování a to 1/ aktualizací státních výživových doporučení pro školní jídelny a 2/ aktualizací výživové pyramidy. Všechny body této transformace jsou na stránkách podrobně vysvětleny a dle mého názoru jsou velmi logické a potřebné. Výběr škol do pilotního ověření programu Skutečně zdravá škola byl ukončen k 30. 1. 2015 a má být zveřejněn v brzké budoucnosti.

3.6. Školní projekty pro zdravější stravování

Protože je školní stravování velmi významným faktorem vlivu na vývoj a zdraví populace, je zájmem nejen státních orgánů, tedy zejména MŠMT, aby se dále rozvíjelo, bylo pro strávníky co nejpřitažlivější a aby se tak ve školách stravovalo co nejvíce dětí a mládeže. Nejvyšší počty stravujících jsou na základních školách, méně žáků se stravuje při studiu na středních

¹⁴ Školní jídelny v Česku slaví 50 let. Vývařovny však čelí kritice. http://www.lidovky.cz/skolni-jidelny-v-cesku-slavi-50-let-sili-ale-tlak-na-jejich-kvalitu-ph2-/dobra-chut.aspx?c=A140101_190517_dobra-chut_jzl

¹⁵ <http://rodiceaskolnijidelny.cz/zpravy/neni-ta-porce-masa-nejak-mala>

¹⁶ <http://www.skuteczdravaskola.cz/>

školách. Aby školní jídelny přilákaly strávníky, existuje mnoho projektů a zajímavých akcí, které mají přitáhnout zájem žáků a přivést je do školních jídelen.

Projekt Škola plná zdraví, která tento školní rok vede již 5. ročník – smyslem projektu, sponzorovaného společností Bonduelle, je zvětšení podílu zeleniny ve školním stravování. Za tři roky fungování se do projektu zapojilo již více než 1060 škol. Je určen všem školním jídelnám a spočívá v celoročním odběru zeleniny od firmy Bonduelle. Startem je odebrání 50 kilogramů zeleninového zboží a následné nákupy během školního roku. Zapojená škola získává podporu – receptury, vybavení pro personál, pro žáky, jídelníčky apod. Za body získávané nákupem může získat další podporu z katalogu odměn, dárky pro žáky i zaměstnance. Školy s nejvyšším odběrem získávají finanční odměnu, kurzy vaření pro žáky, nebo jiné drobné ceny. V posledních dvou letech došlo k propojení tohoto projektu s projektem **Česko se hýbe**, který organizuje Český svaz aerobiku fitness a tance FISAF.cz, v projekt **Česko se hýbe ve školách plných zdraví** Tento nový projekt se orientuje nejen na zdravé stravování s větším podílem zeleniny, ale také na prevenci proti obezitě formou většího pohybu pro děti a organizuje nejrůznější sportovní a pohybové akce pro děti.¹⁷

Nejlepší školní oběd – tato soutěž se pořádá pravidelně a každoročně již několik let. Tématem je moderní a originální oběd pro školní stravování. Pravidla jsou jednoduchá: Školní jídelna musí připravit běžné tříchodové menu, které se skutečně objevuje v nabídce školní jídelny a jehož náklady na potraviny nesmí překročit částku 34 Kč. Součástí přihlášky do soutěže je také nanormovaná receptura a kalkulace ceny, včetně fotografie přihlašovaného menu. V roce 2013 se do úvodního, korespondenčního, kola soutěže přihlásilo celkem 88 škol, z nichž do finále postoupilo deset.

¹⁷ Obézních dětí přibývá. Mají pomoci školní jídelny http://relax.lidovky.cz/obeznich-deti-pribyva-maji-pomoci-skolni-jidelny-f69-/zdravi.aspx?c=A130524_164910_ln-zdravi_mc

Vítězné menu 2013 školní jídelny SOU U Krbu z Prahy 10 vypadalo takto:

Polévka: Polévka z červené řepy a tvarohovými nočky

Hlavní chod: Konfitované kuřecí prso ala bažant, obalené v anglické slanině s kapustovým pyré a glazírovanou červenou cibulkou

Dezert: Jahelník se švestkami a jablkošvestkovou omáčkou

Vítězné menu 2014 Gymnázia Zlín-Lesní čtvrť vypadalo takto:

Polévka: Rajčatová s kousky rajčat a mozzarelou

Hlavní chod: Přírodní vepřová panenka, bramborové pyré s mrkví a rozmarýnem, smetanové žampiony

Dezert: Čokoládový krém¹⁸



Upřímně řečeno, tento hlavní chod na fotografii na mě příliš velký dojem neudělal, nejsem si vůbec jistá, že by žáky vizuálně pozitivně zaujal, což ale na kvalitě neubírá.

Mléko do škol – projekt, který do škol přináší více ovoce a mléčných výrobků. Každý žák má nárok na koupi jednoho dotovaného mléčného výrobku denně. Celá šíře nabídky i s velmi vlídnými cenami je k nahlédnutí na stránkách projektu Mléko do škol, kde si školy mohou objednávat nabízené výrobky dle vlastních preferencí.¹⁹ Pro školní jídelny je tato akce rovněž přínosná, protože mohou tento mléčný výrobek zařadit do spotřebního koše a zohlednit ho tak při sestavování jídelníčku. **Ovoce do škol** se týká pouze prvního stupně ZŠ a střední školy se ho tudíž zúčastnit nemohou. Pro žáky prvních stupňů ale rozhodně zajímavý a přínosný je.

Toto je jenom několik málo z projektů, které mají žákům přiblížit a zpříjemnit školní stravování, protože alespoň jedno teplé a nutričně vyvážené jídlo denně je významným přínosem k vývoji mladého organismu a může ovlivnit zdravý životní styl v době dospívání i dospělosti.

¹⁸ <http://www.gymzl.cz/26122n-uspech-skolni-jidelny-v-soutezi-o-nejlepsi-skolni-obed>

¹⁹ http://www.laktea.cz/skolni_mleko

Obědy pro děti – projekt²⁰ pomoci s financováním školních obědů pro děti z nízkopříjmových rodin byl zahájen 12. 9. 2013 a 1. 10. 2013 již obědvaly první děti. Ve školním roce 2013/2014 díky projektu obědvalo celkem 370 dětí z 93 základních škol po celé České republice. K 31. 10. 2014 má již potvrzenou pomoc 760 dětí z celé republiky a další desítky žádostí o pomoc jsou ve stádiu prověřování. Jedinou chybou tohoto projektu se mi zdá skutečnost, že nezasahuje také žáky středních škol, protože ukončením základní školní docházky se finanční situace rodin nezmění, ale problém pokračuje. Proto se i na středních školách setkáváme s případy, kdy žáci nemají dostatečné finanční prostředky na stravu. Na SŠ je ale problém hůře odhalitelný, protože na obědy ve školní jídelně chodí mnohem méně žáků. Určité problémy se ale ukazují u žáků na Domově mládeže. Děti často nemají zaplacené stravování, o zaplacení ubytování se rodiny musí vícekrát upomínat a nebýt osobního nasazení vedoucí DM, která se snaží, po dohodě s kuchyní, odebírat pro DM všechny přebytky nebo nevydané obědy, někteří žáci by občas hladověli. Podle vyjádření ministryně práce a sociálních věcí Michaely Marksové-Tominové stát už hledá řešení. Ministerstvo jedná o příspěvku na obědy pro chudé děti.²¹

3.7. Školní jídelny v médiích

Ano, šéfe – populární pořad, který se věnuje kvalitě stravování v gastronomických provozovnách, se v jednom dílu věnoval i školnímu stravování. Do školní kuchyně si Zdeňka Pohlreicha pozvali do ZŠ v Praze 6, Bílá, aby pomohl se zpestřením jídelníčku. Zajímavé je, že právě školní kuchyně s jídelnou byla jedním z mála provozů, kde mistr Pohlreich nenašel žádné závažné chyby. Velmi kvalitní příprava pokrmů bez technologických nedostatků a chyb, jídlo z kvalitních surovin a vůbec celý provoz musel hodnotit velmi kladně. A to rozhodně za ocenění stálo tím spíš, že cena oběda, který ve ŠJ připravují, se musí vejít do průměrně 24 korun na osobu. Přesto se i s tímto limitem daří ŠJ připravovat pestrý, vyvážený i chutný jídelníček. Rodiče tedy mohou své děti svěřovat do gastronomické péče školních jídelen většinou zcela bez obav. Možné je, že tento nízký finanční limit přispívá paradoxně i k takovému „poctivějšímu“ nebo „domácímu“ vaření bez polotovarů a konvenienčí. Jednoduše na to nejsou peníze a ŠJ nakupují pouze základní suroviny a vše si většinou dělají samy, než aby si vypomáhaly průmyslovými polotovary. A nejen to. Protože se vaří pro děti, mohou si rodiče být jisti, že děti dostávají jídlo, které není přesolené nebo překořeněné. Dělá

²⁰ www.obedyprodeti.cz

²¹ Liberecký deník 9.11.2014 http://liberecky.denik.cz/zpravy_region/deti-bez-obeda-ve-skolni-jidelne-je-cim-dal-vic-20141108.html)

se na jemnější, dětskou chuť. Otázkou, kterou pořad chtěl-nechtěl otevřel, je také převedení ŠJ pod pravomoc škol, protože pedagogičtí pracovníci nemusejí mít a ani nemají přehled, o problematice stravování a ŠJ, jak se v pořadu velmi výmluvně ukázalo, a vedení školy s vedením stravování mohou společnou řeč hledat jen s obtížemi. Přesto se dá říci, že tento díl pomohl propagovat školní stravování a určitě ukázal školní jídelny v dobrém světle.²² TV pořad, díl ZŠ Bílá je na: <https://www.youtube.com/watch?v=X2Amsg5zF8Ak>

Ideální školní jídelna na Prague Food festival – PFF je známá a veleúspěšná gastronomická akce, která v rámci svého konání přitáhla k dobrému a kvalitnímu jídlu už spousty zájemců, a v Praze se koná už od roku 2007. Po počátečních nesmělých začátcích se rozvinula v renomovaný a respektovaný svátek kvalitního stravování. Vždy se ale týkala jen gastronomických podniků. Nyní se situace změnila. PFF se účastní i školní jídelny. A úspěšně. Během tří dnů se na PFF 2014 uskutečnilo 14 workshopů a přednášek pod vedením nejrozličnějších gastronomických odborníků, odborníků na zdravou výživu, pracovníků ŠJ, které byly doplněny i degustačními menu. Společnost Fresh & Tasty zde představila mezinárodní projekt Jídelna snů/Dream Canteen, který je tematicky zaměřen na stravování „budoucích generací“. Na PFF 2014 se zúčastnily dvě pilotní ŠJ: ZŠ Tusarova a 10. ŠJ ZŠ Plzeň-Bory a právě cateringová společnost Fresh & Tasty, patřící pod renomovanou pražskou Zátíší Group, která zajišťuje stravování v několika mezinárodních školách i zahraničních firmách. Jídelna ZŠ Tusarova je první českou státní školou, která v Česku titul „Jídelna snů“ získala. Leitmotivem školního stravování je čerstvost, sezonnost a lokální suroviny, tedy tzv. Slow food v praxi.

Slow food je ve zkratce opakem Fast Food, tedy hnutí, které si váží kultury stolování, lokálních výrobců, vlastní, ruční výroby proti odosoběným průmyslovým velkovýrobcům unifikovaných potravin a polotovarů. Má jednoduché moto – vážit si jídla a věnovat mu tu správnou pozornost a péči. Tento smysl tedy zcela odpovídá hodnotám, které by měly dodržovat zejména školní jídelny. Více se dá o projektu nalézt na webových stránkách www.slowfood.cz nebo na [FB stránkách Jídelna snů](#). Podrobné informace o náplni a programu workshopů i lektorech, které tyto akce vedly, lze nalézt na [stránkách PFF 2014](#). Přestože program letošního PFF 2015 není ještě zveřejněn kompletně, nepochybuji, že se problematika školního stravování bude řešit opět. Reportáž o projektu Jídelna snů na PFF 2014 [v Českém rozhlase](#).

²² <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/zdenek-pohlreich-ve-skolni-jidelne.html?action=print>

4. Konkrétní škola, konkrétní školní jídelna

V této kapitole se budu zabývat konkrétními zkušenostmi z konkrétní školy.

4.1. Historie a současnost školy

Škola, které je předmětem mé práce, se nachází v malém středočeském městečku, zhruba půl hodiny jízdy od Prahy. Město s historickým významem rodiště Sv. Václava, začalo psát svou moderní historii koncem padesátých let, kdy se započal moderní rozvoj, coby bydliště zejména horníků okolních kladenských kamenouhelných dolů. V té době byla také postavena dnešní střední škola. Hned po svém vzniku sloužila jako ubytovna pro vojska PTP a od roku 1961 zde bylo otevřeno Hornické učiliště, které mělo zajišťovat dorost do kladenských dolů. Tak to fungovalo až do roku 1991, kdy učiliště přešlo pod správu Ministerstva pro hospodářskou politiku a rozvoj ČR a tím se začala měnit skladba nabízených oborů a také jméno školy. Vzniklo SOU. Postupně se zužovala nabídka hornických dělnických oborů a škola se orientovala stále víc a víc na obory požadované tehdejším trhem práce. V roce 1993 přešlo učiliště pod správu MH ČR. V té době škola otevřela například tříletý obor Kuchař-číšník. V roce 2001 se zřizovatelem školy stal Krajský úřad Stč. kraje a od roku 2008 nese škola název Střední škola služeb a řemesel. V současné době nabízí studijní obory ze tří oblastí – gastronomické, řemeslné a obory péče o tělo. K tomu navíc i nástavbové pomaturitní studium a distanční maturitní studium. Celkem na škole studuje téměř 550 studentů všech oborů. Stravování poskytovala škola už od doby svého vzniku stejně, jako ubytování. Moderní podobu škola dostala až v současnosti, kdy po dostavbě začal přímo ve škole fungovat Domov mládeže. Proto se ve školní jídelně nepřipravují pouze obědy, ale zajišťuje se i celodenní stravování žáků. V současnosti je ve škole na DM ubytováno cca 60 žáků. Stav je pohyblivý, vzhledem k tomu, že škola funguje jako spádová pro široké okolí a žáci dojíždějí často i ze vzdálenějších lokalit, nebo z lokalit s nepříliš dobře vyřešenou dopravní obslužností, je běžné, že někteří žáci využívají ubytování přímo ve škole pouze v zimních měsících, aby se vyhnuli složitému a nepříjemnému cestování v nepříznivých povětrnostních podmínkách. Měsíční poplatek za ubytování je 900 Kč, celodenní stravování pak představuje částku 76 Kč/den. Škola nabízí i krátkodobé a v obdobích mimo školní výuku i komerční ubytování.

Snažila jsem se zjistit něco více o stylu stravování, v minulosti. Protože se mi nepodařilo najít žádné písemné dokumenty, např. jídelní lístky, z provozu před rokem 1989, vyzpovídala jsem alespoň dva pamětníky. V pedagogickém sboru jsou dva kolegové, kteří ve škole působí už

téměř čtyřicet let. Podle jejich vzpomínek se v dobách Hornického učiliště věnovala stravě žáků velmi významná pozornost. Horníci byli preferovaným povoláním a tak byli žáci tohoto učebního oboru zvýhodňováni. Kromě kapesného, které žáci dostávali, měli veškeré ubytování i stravování zcela zdarma. Vařilo se jen jedno jídlo, ale porce byly bohatýrské, nedostatkové suroviny nebyly nedostatkové, žáci dostávali bohaté přesnídávky, svačiny i druhé večeře. Na finančním zajištění se podílely i okolní kamenouhelné šachty a tak pro učně nebylo nic nedosažitelné a materiálně byli zajištěni velice dobře.

4.2. Školní jídelna

Školní jídelna funguje ve škole již od jejího vzniku v roce 1961. Současná kapacita moderně vybavené kuchyně je cca 500 obědů, což není využíváno ani zdaleka. Denně se připravují obědy pro průměrně 200–230 strávníků, z nichž ovšem tvoří podstatnou většinu strávníci dospělí a mimoškolní. Škola zajišťuje stravování kromě zaměstnanců vlastních i pro okolní firmy a pro Domov seniorů. Denně se ve školní jídelně stravuje průměrně pouze cca 70–90 žáků. Jedná se zejména o žáky z DM nebo žáky tzv. povinně stravující, což jsou žáci prvních ročníků gastronomických oborů na odborném výcviku. Protože odborný výcvik využívá k praktické výuce žáků i pracoviště školní jídelny, musí mít tito žáci při nástupu na praxi zakoupenou stravenku – musí přece sníst to, co si sami navaří. Z ostatních oborů, které vykonávají praxi ve škole, se řemeslné obory i obory péče o pleť školního stravování účastní méně. Školní jídelna zajišťuje celodenní stravování pro žáky ubytované v Domově mládeže. To obnáší, kromě obědů, průměrně 50–60 snídaní a večeří. Na přípravě jídel a na obsluze hostů se ve školní jídelně podílejí také žáci, zejména prvních ročníků gastrooborů, kteří zde vykonávají svou odbornou praxi přímo ve skutečném a fungujícím provozu.

4.2.1. Personál

Školní jídelna má stálý personál. Tvoří ho vedoucí školní jídelny, která je zde zaměstnána na poloviční úvazek. Druhou polovinu úvazku vykonává ve škole jako učitelka odborných předmětů oboru gastronomie, předmětu Technologie přípravy pokrmů. Má tedy přímo ideální propojení a provázanost výuky a praxe a v obou pozicích může ideálně reagovat na problematiku týkající se jedné i druhé profese. Kromě vedoucí pracují v ŠJ dalších čtyři osoby, z toho jedna na poloviční úvazek a tři – dvě kuchařky a skladnice –, na plný úvazek. Všechny kuchařky jsou vyučené, a tedy kvalifikované. Platové podmínky jsou interní záležitostí školy a nezveřejňují se. Přesto je všeobecně známa situace ve financování školství. A pokud se ví, že podhodnocení učitelů je v platové sféře oproti jiným oborům velice

výrazné, ještě horší je podhodnocení nepedagogických zaměstnanců škol. Přesto je stabilita personálu poměrně značná. Velký vliv na tom má právě maloměstská lokalita, kde je minimum pracovních příležitostí přímo v místě. Většina občanů musí za prací dojíždět do okolních větších měst nebo až do Prahy. Proto má smysl pracovat relativně za méně peněz, než by si člověk vydělal ve větším městě, protože se zase ušetří za dopravu. Navíc je výhodná i pracovní doba. Všechny kuchařky, vždy kromě jedné, pracují na ranní směnu, pouze jedna, pravidelně se střídající, má odpolední směnu, která končí v 18.30 hod výdejem večere. Nevýhodou naopak může být poměrně úzký okruh potenciálních zájemců, pouze z nejbližšího okolí, protože dojíždění z větší vzdálenosti se nevyplatí. Proto se personál, pokud se osvědčí, mění pouze výjimečně. Kolektiv je tedy sehraný a dlouhodobě stabilní. Současná vedoucí ŠJ vede provoz druhým rokem a od svého nástupu se intenzivně snaží školní stravování zpestřit, inovovat a udělat pro žáky přitažlivější.

4.3. Provoz ŠJ

ŠJ připravuje snídaně, obědy a večere. Snídaně a obědy v počtu 50–60 porcí, obědy zhruba 200–230 porcí. Největší provozní špička je v době výdeje obědů, tedy od 11,50 do 14,30. Před výdejem obědů v jídelně se vydávají obědy formou „take away“ do přinesených nádob. Jedná se zejména o odvoz obědů do DPS pro klienty, kteří nedocházejí na oběd do jídelny sami.

Složení snídaní je pro všechny strážníky stejné, není na výběr, skladba se mění ale každý den. Složení obědů – denně je jedna polévka bez výběru a dále minimálně dva různé hlavní chody. Kdo chce mít jistotu, že vybraný chod skutečně dostane, musí si jídlo „objednat“ vždy minimálně den předem v kanceláři nebo přímo v jídelně. Jinak se může stát, že pokrm, o který byl větší zájem, na něj prostě nezbyde a on tak dostane ten, který ještě zbývá. Složení večerí je jednodušší, vždy jeden pokrm bez výběru. Pokrm je teplý nebo studený. Snídaně a večere jsou bez obsluhy – tedy samoobsluha a expedice pokrmů přes výdejní okénko z kuchyně. Obvykle jedenkrát ročně probíhají ve školní jídelně snídaně tzv. bufetovým způsobem, které provozně zajišťují žáci. Je nutné, aby se seznámili s technikou podávání snídaní formou, která je dnes ve stravovacích podnicích nejrozšířenější – strážníci si z předložené nabídky na nabídkových stolech vybírají zcela dle svých preferencí a v množství dle své chuti. Toto období je strážníky vždy velmi oblíbeno, ale znamená poněkud složitější období pro ekonomiku ŠJ, protože s limitem na snídaně 20 Kč/snídani/osobu se sortimentní zázraky dělat nedají. Proto se bufetové snídaně v rámci výuky provádějí obvykle maximálně týden a pak

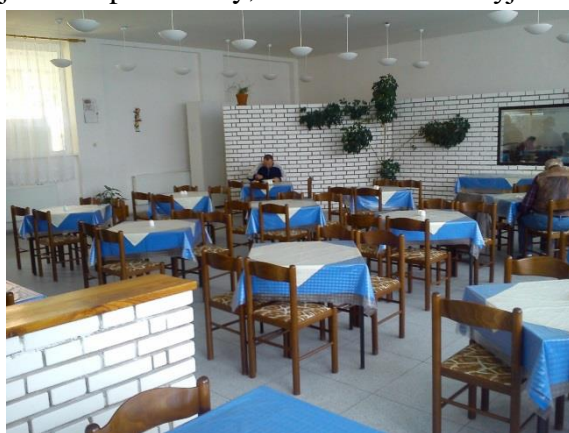
následuje opět návrat k výdeji v pevných porcích. Během obědů obsluhují buď žáci prvních ročníků gastrooborů, nebo vše probíhá opět formou samoobsluhy. Při obědech je k pití k dispozici buď sladký čaj, nebo slazená ochucená voda.

Vybavení školní kuchyně a jídelny je technicky moderní a současné. Kuchyně je vybavena současnými technologiemi, nechybí např. konvektomat nebo šokér pro bezpečné zamrazování potravin. Jídlna působí světle, vzdušně a čistě. Prostředí navozuje příjemnou atmosféru květinami i prostřením stolů a strážníky je hodnoceno kladně. Školní kuchyně funguje podle HACCP a kritické body, zejména různá měření teploty nebo křížení cest jsou důsledně dodržovány.

Alternativní stravování ŠJ nenabízí. V případě nutnosti a na základě lékařského doporučení je však možné stravování upravit tak, aby ordinované diety vyhovovalo. Dle mé zkušenosti se obvykle jedná o vyřazení tučnějších, smažených nebo těžko stravitelných pokrmů nebo náhradu nevhodných surovin vhodnější variantou, nebo šetrnější technologický postup. Například vyřazení smažených mas a jejich nahrazení dušeným pokrmem apod. Ale vždy se jedná o úpravu pokrmů ze stávajícího JL, ne přímo o plánování dietního jídelního lístku. S podobnými požadavky obvykle přicházejí pouze žáci ubytovaní v DM, u kterých se jedná o zajištění celodenního a celotýdenního stravování. Pouze obědoví žáci s podobnými požadavky zatím ještě nepřišli.

4.3.1. Využívání polotovarů

V jídelně polotovary, dle vlastního vyjádření, příliš nepoužívají, spíše jen výjimečně,



například pokud se ve škole pořádá nějaká objednaná akce pro veřejnost – škola nabízí kupříkladu i pořádání svateb, oslav a nejrůznějších akcí – a není tudíž dostatek času na „velké vaření“ vypomáhá si kuchyně právě konvencemi, nebo mraženými polotovary. Popravdě řečeno jsou podobné obědy poměrně značně kritizovány a to nejen dospělými, ale zejména

samotnými žáky. A také učiteli odborných gastronomických předmětů, protože využívání polotovarů v podnicích veřejného stravování a zejména ve škole, která má mladé kuchaře sama vychovávat, je proti smyslu profese a ústupem od kvality a odklonem od dnešních gastronomických trendů návratu k poctivému domácímu vaření. Sama vedoucí ŠJ odhaduje množství průmyslových polotovarů a konvencí na maximálně 10–15 %.

4.4. Receptury

Co se týká receptur pokrmů a jejich kalkulací, způsoby jejich získávání jsou různé a je jich více. 1/ se používají Receptury pokrmů pro školní stravování, autorky E. Šulcové a kol. 2/ se používají Receptury teplých pokrmů autora Jaroslava Runštuka, které původně nebyly určeny pro školní stravování, ale pro restaurační podniky. Vzhledem ke kvalitě zpracování, jednoduchosti, názornosti a přehlednosti jsou stále využívány. Zejména jsou velmi dobře zpracovány kalkulace, podle kterých se žáci učí kalkulovat spotřeby surovin pro jednotlivé pokrmy. 3/ se používají nejrozličnější receptury z mnoha různých zdrojů, domácích i zahraničních kuchařek, různých médií. Ve škole se odebírají kuchařské časopisy, například *Apetit*, vyhledávají se recepty na internetových portálech, nebo z různých kuchařských show v TV nebo mají stejnou možnost i sami žáci, například navrhnout zajímavá jídla, přinést rodinný recept k posouzení vhodnosti apod. Tyto recepty pak vedoucí ŠJ musí zpracovat, recepturu upravit tak, aby vyhovovala školnímu provozu, zkalkulovat náklady na výrobu a následně zařadit vhodně do JL. Ten se připravuje vždy na týden dopředu a nový se vydává nejpozději v pátek, aby každý věděl, co ho v ŠJ příští týden čeká a mohl si jídlo dopředu objednat.

Specifikem provozu je, že ve škole vaří žáci pro žáky, stravují se ale více dospělí. Tímto dochází k určitému nesouladu mezi skupinami strážníků. Představa oběda vypadá často úplně jinak očima žáků střední školy a úplně jinak očima obyvatel domova důchodců. Vařit tedy více pro žáky, když ti do jídelny tolik nechodí, nebo pro důchodce, kteří se stravují ve větším počtu, ale jejich oblíbená jídla – typická česká kuchyně, hlavně oblíba omáček a knedlíků, zase nevyhovují žákům, kteří žádají lehčí jídla a knedlíky chtějí pouze výjimečně a jen k určitým typickým jídlům, ke kterým neodmyslitelně patří. V těchto mantinelech se ŠJ musí pohybovat a snažit se vyhovět oběma skupinám. I z tohoto důvodu se v loňském školním roce začaly nabízet tzv. fastfoodové obědy, v JL uvedené jako „Pro žáky“, které byly tvořeny jednoduššími pokrmy školní provenience (kuřecí stripsy, hamburgry, plněné tortilly, saláty s pečivem, apod.), které si žáci mohli vzít ze školní jídelny a sníst si je mimo ni.

Po počátečním nadšení ale zvýšený zájem rychle opadl a nabídka se stala vcelku nezajímavou. Proto se také v letošním roce již nevrátila. Dle mého přesvědčení v tom sehrála velkou roli právě složitá koupě stravenky a nutnost objednat si takové jídlo předem. Žáci příliš neplánují dopředu a jim by nejvíce vyhovovala možnost jít si tento pokrm koupit ve chvíli, kdy je to napadne.

4.5. Ekonomika provozu

Stravníci si stravenky kupují v kanceláři vedle vrátnice školy, která je otevřena v přesně stanovených časech, před vyučováním, o velkou přestávku a pak od 14.00–14.30 hod. Stravenka se musí kupovat minimálně den předem.²³ Celá školní kuchyně je součástí školy, odehrává se v ní výuka žáků. Co se v tomto kontextu ale jeví poněkud problematické je ale skutečnost, že vedoucí ŠJ nikdy dopředu neví rozpočet. Stravenky se kupují den předem, v den konzumace se oběd ještě může do 7.00 hod odhlásit. Teprve pak má vedoucí jasný počet porcí, který musí připravit. Navázat tedy maso a ostatní suroviny. A počet stravníků není ani jeden den stejný, naopak se denně mění. Udržet tedy hospodaření kuchyně ve správných mezích a neprovařit, není vůbec jednoduchý úkol, naopak vyžaduje velmi flexibilní přístup a mnoho kreativity, kvalifikovaného odhadu a pečlivosti.

Žáci SŠSaŘ	snídaně + svačina	Kč 20,–
	oběd	Kč 31,–
	večeře	Kč 25,–
Důchodci (odchod do prvodůchodu ze SŠSaŘ)	oběd	Kč 31,–
Zaměstnanci cizích organizací a ostatní občané	oběd	Kč 49,–

Dodavatele má kuchyně stálé, prověřené časem a příliš s jejich výběrem neexperimentuje. Preferují se ti, kteří mají komplexnější nabídku. Na vyhledávání výhodnějších dodavatelů s výhodnějšími cenami nebo sortimentem údajně není čas. Prioritou je jejich prověřenost a spolehlivost. Ceny stravování objektivně hodnotím jako velmi dostupné.

²³ <http://www.sousto.cz/skolni-jidelna/ceny-za-stravovani/>

4.6. Jídelní lístky

Jídelní lístek je sestavován vždy jeden týden dopředu tak, aby strávníci nejpozději v pátek při obědě měli možnost se seznámit s nabídkou na následující týden. ŠJ lístek sestaví, vytiskne a vyvěsí na svých nástěnkách. Současně se JL umístí i na webové stránky školy v sekci Školní jídelna a také na FB. Pro porovnání jsem si vybrala jídelní lístky z jarního a podzimního období – květen a listopad ve třech následujících letech. Zaměřila jsem se na gastronomická pravidla – zejména dodržení sezonnosti, druhy masa a přílohy, množství ovoce a zeleniny a skladbu JL jako takového.

Květen 2012

Snídaně – stále stejné nápoje, čaj, mléko, kakao/bikava, máslo, med/džem, chléb, pečivo, z pěti dnů je k snídani 4x sýr, pouze 1x zařazena paštika a jogurt, v jeden den.

Oběd – polévka 2x hnědá, 3x bílá. Z deseti hlavních chodů je osm masitých, pouze dva bezmasé, z nich jeden sladký. 3x vepřové (1x vnitřnosti), 2x kuřecí, 2x mleté bez složení, 1x maso bez určení druhu. Přílohy jsou pestré. Zcela chybí jakákoliv zelenina a ovoce, pouze 1x polévka z fazolových lusků (mražených) a 1x plněný paprikový lusk. Chybí ryba.

Večeře – 3x teplé jídlo s/z brambory, 1x „pomazánka“ bez jakéhokoliv upřesnění surovin. JL je fádni, nezajímavý. Nelze ze skladby rozeznat sezónu, není vůbec zohledněna.

Listopad 2012

Snídaně – denně čaj/mléko, máslo, pečivo, objevuje se sýr, nugeta, uzenina, jogurt, paštika a dokonce v pondělí i zelenina (bez určení druhu).

Oběd – 3x vývar, 2x bílá polévka, Z 10 chodů je 9 masitých. Z toho 1x ryba, 1x uzenina, minimálně 4x vepřové maso. 2x bez uvedení druhu masa, možná je to hovězí – ptáček a guláš, ale jisté to není, dále 1x kuřecí. Speciální nabídka fastfoodových obědů „Pro žáky“ út–pá tvoří opravdu fastfood. Gordon blue neexistuje. Správně je Cordon bleu. Je smutné, že právě na kuchařské škole se v JL objeví takovýto nesmysl. Přílohy jsou pestré a střídají se. Opět zcela chybí jakákoliv zelenina nebo ovoce. V JL není absolutně poznat sezóna, žádná sezonní jídla se neobjevují. Tzv. obloha, uvedená v JL, se za přísun zeleniny považovat nedá, obvykle ji tvoří spíše kosmetické množství 2-3 nudlíček tence nakrájeného pórku či osminka rajčete.

Večeře – v pondělí už třetí vepřové jídlo/den, středa salám, čtvrtek opět salám, JL nezajímavý, fádni, bez zeleniny, absolutně nereflektující sezonu a sezonní potraviny. Snaha o fastfoodové

obědy je sice snahou přitáhnout žáky do ŠJ ale nic dobrého nebo zdravého to pro ně stejně neznamená.

Květen 2013

Snídaně – na JL uvedeno jako „Snídaňové menu“ bez bližší specifikace. Ve skutečnosti to znamenalo širší různorodou nabídku snídaňových potravin, ze které si žáci mohli vybrat dle chuti – sýry, uzeniny, paštiky apod.

Oběd – 3x vývar a 2x bílá polévka. Hlavní chody – 1x hovězí maso, 1x kuřecí, 5x vepřové a 2x mleté maso bez upřesnění složení, 1x bezmasé jídlo sladké. Přílohy různé. Nabídka Pro žáky dodržuje fastfoodový styl. Opět nesmyslný název pokrmu „Gordon blue“ – trapné zvláště v gastronomické škole. Čtvrtek – oba chody z vepřového masa, pátek – oba chody z mletého masa a současně červená polévka a červený hlavní chod. Opět prakticky chybí veškerá zelenina. Objevuje se pouze ve formě kyselé okurky, dušené kedlubny jako přílohy a 1x hovězí maso v mrkvi. Čerstvá zelenina, např. salát v nabídce není vůbec, stejně tak luštěniny a ryba.

Večeře – teplé, kromě čtvrtka, kdy je salámová pomazánka a rajče.

Listopad 2013

Snídaně – složení snídani naprosto stejné, jako v předchozích letech – uzenina, sýr, paštika. Tedy snídaně nijak objevné a zajímavé.

Oběd – vývar 2x, 3x bílá zahuštěná polévka – 2x vydatná přesnídávková: gulášová a frankfurtská. Hlavní chod – pondělí 2x vepřové, bezmasé jídlo 1x, 8x jídlo masité. Nové jsou pokrmy s menším obsahem masa, 1x vnitřnosti – játra, 1x klobása. Nově také 2x zeleninový salát – k opečeným škušánkům a ďábelským toastům, jinak je zelenina zastoupena opět pouze kyselou okurkou.

Večeře – těstovinový salát, párky s hořčicí, rizoto, kuřecí stehno. JL je trochu osvěžen, objevila se konečně i syrová zelenina a jídla menším obsahem masa. 1x luštěniny, opět žádné rybí jídlo. Přílohy jsou pestré a rozmanité.

Květen 2014

Snídaně – u snídání žádná změna, stále stejná fádni nabídka. Jediný den je nabízen jogurt a müsli. Nápoj pouze čaj, ev. s mlékem.

Oběd – 3x vývar, 1x drůbeží a 2x hovězí, 2x bílá zahuštěná polévka, zeleninová a hrachová s krutony. Nabídka hlavního chodu je oproti minulým JL značně zajímavější a pestřejší. Objevuje se více zeleniny, zeleninová jídla, bezmasá jídla jsou dokonce dvě, dále jídla s menším množstvím masa – např. zapečené těstoviny. Objevují se dosud nepoužívané přílohy – kuskus, tarhoňa, pita chléb. Tradiční jídla pouze dvě – v pátek. Luštěniny jsou zastoupeny formou polévky, Již tradičně chybí ryba. Přílohy jsou pestré, zajímavé.

Večeře – všechny teplé, 3x vepřové maso a 1x uzenina.

Listopad 2014

Snídaně – složení snídání se vylepšilo, nabízí se zelenina, míchaná vejce, krájená šunka, tvarohová pomazánka, sýry, sladké snídaňové pečivo.

Hlavní chod – opět 3x vývar, z toho 1x staročeský zahuštěný kaldoun, 2x bílá polévka, jako novinka zaveden 3. chod na objednávku – lehčí chod, který si může proti hotovostní platbě zakoupit strážník s sebou jako „take away“. Úterý tematický oběd – Svatomartinské posvícení, nabízí se pečené husí stehno i posvícenské koláčky. Objevuje se také krůtí maso a opět jedno jídlo bezmasé. Nabídka je rozhodně zajímavější a pestřejší, než před více než rokem. Je nabízeno více zeleniny, luštěniny jako součást pokrmu nebo salátu. Opět ale zcela chybí ryba. Přílohy jsou rozmanité a pestré. V pátek se nabízí dokonce sladký moučník.

Večeře – kuřecí roláda, langoše, těstoviny Carbonara, smažený losos. (smažený losos je velice netradiční úprava, s úspěchem by se tu dalo pochybovat o kvalitě masa)

4.7. Zhodnocení JL

Jídelníček prošel za tři poslední roky poměrně zajímavým vývojem. Na počátku opravdu fádni a nezajímavý, s prakticky nulovým obsahem zeleniny, se pod vedením nové vedoucí ŠJ zmodernizoval a osvěžil. To je viditelné na první pohled. Přesto v pořádku rozhodně není.

Pokrmů se často opakují, v nabídce je příliš mnoho masitých jídel a stále ještě příliš málo zeleniny. Jídelníček absolutně neodpovídá gastronomickému pravidlu č. 1 – dodržovat sezonu. Není vůbec žádný rozdíl mezi květnem a listopadem, na roční období vůbec nereflektuje. Nízký obsah luštěnin i mléčných výrobků, téměř zcela chybí pokrmy z ryb – je

o ně údajně velmi nízký zájem. Dle mého názoru se ŠJ stále drží svých osvědčených dodavatelů a odebírá stále stejné zboží. Například zeleninu nejlépe mraženou. Zeleninová jídla jsou velmi řídká, spíše se zelenina objeví jako součást masitého pokrmu. Vegetarián by se v ŠJ rozhodně stravovat nemohl. Úplně chybí celé zeleninové pokrmy. Dle mého chybí i možnost dát si např. jen polévku, nebo polévku a zeleninový salát. Zvláště nepochopitelné to je v situaci, kdy si spoustu strávníků při obědě polévku vůbec nedává a denně se poměrně značné množství nevydané polévky likviduje. Tady alespoň funguje domluva vedoucí DM s vedoucí ŠJ, podle které si velký hrnc zbylé polévky odebírá DM (samozřejmě, proti platným hygienickým předpisům) a ubytovaní žáci si ji mohou dát ještě večer. Tato možnost je hodně využívána. Zvláště chlapci jsou pořád hladoví a přídavek velmi oceňují.

Velmi vysoký je podíl používaného vepřového masa, které není nejvhodnější z hlediska zdravé výživy. Hovězí maso se v JL vyskytuje pouze výjimečně a dle mé zkušenosti bývá na talíři navíc ještě nahrazeno opět vepřovým. Z neznámých důvodů je stejně tak málo používáno i drůbeží maso. Z cenových důvodů to být nemůže, drůbeží maso není dražší než vepřové, je i zdravější. Navíc při jeho konzumaci odpadá jedna, pro mnoho žáků zásadní, komplikace – drůbeží maso není „tlusté“ – proto je také oblíbenější. Rozhodně by se měl poměr druhů mas výrazně proměnit a vepřové maso by mělo být výrazně nahrazeno drůbežím a zeleninou. Častá výtku směrem k ŠJ je také ta, že pokrmy jsou příliš chuťově nevýrazné, že se používá příliš málo koření. Ne dochucovadel, ta zde nemají místo. V poslední době se situace sice zlepšila, ale stále ne dostatečně. Při výraznějším dochucení pokrmů a větším podílu používané zeleniny by se mohla stát zajímavá například i jídla ze soji – ať sojového masa, nebo fermentovaných výrobků typu tofu. Ale nedochucené pokrmy z těchto „podezřelých“ a předsudky ovlivněných surovin, nikoho nepřitáhnou. Při správné úpravě by se ale mohly stát velmi zdravou a vhodnou alternativou jatečního masa.

4.8. Doplnkové stravování – svačiny

Pokud se žáci dostatečně nenasnídají doma, nebo si z domova nepřinesou svačinu, mají možnost si koupit něco buď cestou do školy, nebo až ve škole. Nabídka ve škole je zabezpečena velmi diskutabilními automaty, nabízejícími buď velké množství nejrůznějších sladkostí nebo slaností – sušenky, oplatky, čokolády, brambůrky, crackery, nebo automatem s obloženými bagetami. Všechno zboží, samozřejmě, upravené tak, aby mělo co nejdelší trvanlivost a obsahující příliš mnoho bílé mouky a tuků. Tato nabídka je doplněna nabídkou školního kiosku. V posledních letech nebylo vedení školy se sortimentem nabídky spokojeno.

Školní kiosek prodával chlebíčky, uzeniny, párky v rohlíku, sekané v housce. Tedy klasická bufetová nabídka, nezdravá, tučná, s prázdnými kaloriemi. Od letošního roku se provozovatel kiosku změnil a změna se sice konala, ovšem jestli k lepšímu je velmi diskutabilní. Kiosek provozuje firma, které prodává rozvážkovou pizzu. Žáci se tedy mohou denně koupit poměrně kvalitní čerstvou pizzu za přijatelnou cenu. Kromě pizzy je ale nabídka ostatního zboží velmi omezená, sestává se prakticky jen z obložených baget, sladkostí a slaností. Jak byli žáci pizzou na začátku školního roku nadšeni, nadšení je rychle opustilo a pizza zevšedněla. Navíc poslední dobou se velice zhoršil sortiment nabízených pizz. Není vůbec neobvyklé, že ve vitrině leží v poledne 1–2 poslední kousky a není si tedy z čeho vybrat. V této situaci pomohla školní jídelna a její zaměstnanci začali připravovat školní svačiny pro žáky a prodávat je o velkou přestávku v jídelně. Pečou různé sladké pečivo, připravují ovocné i zeleninové misky, obkládají pečivo sýrem i uzeninami a doplňují zeleninou, připravují různé saláty a jiné výrobky studené kuchyně, apod. Dá se říci, že tato nabídka je žáky hodnocena velice kladně. Určitě také z finančních důvodů, protože žáci platí pouze surovinové náklady. Po částečném zabihačím provozu 1–2 dny v týdnu se nabídka postupně rozšiřuje a žáci ji rádi využívají. Bohužel, funguje jen nepravidelně a pouze dva dny v týdnu. Přes učiněné výrazné pokroky má ale kolektiv zaměstnanců před sebou ještě velmi dalekou cestu jak dostat nabídku na opravdu atraktivní, současnou a zdravou úroveň a jak přitáhnout ke školnímu stravování více žáků. Prozatím se již několik posledních let, vždy na začátku školního roku, opakuje propagační akce na seznámení se školní jídelnou – každý žák je ŠJ zdarma pozván na oběd, aby získal osobní zkušenost a sám ochutnal, jak se ve škole vaří.

4.9. Vlastní zkušenost

V rámci objektivit jsem se rozhodla ověřit služby ŠJ i sama na sobě. V minulosti jsem byla pravidelným strávnickem, ale zejména z důvodu nedostatku zeleniny jsem přestala do ŠJ docházet a obědy si připravuji sama, až po návratu ze školy. Zakoupila jsem si stravenky na tři dny a záměrně si neobjednala žádné jídlo.

Den první

polévka – frankfurtská s uzeninou 1, 3, 6

0: znojemská pečeně, dušená rýže 1,

1: mexické fazole (fazole pečené v rajčatové omáčce, klobása, kukuřice), chléb 1, 3, 6

Zeleninový salát: zelný s křenem



První den na mne zbylo pouze jedno jídlo, znojemská pečeně. Fazole už byly pouze na objednávku předem. Znojemská pečeně byla z vepřového masa. Chuťově jsem neměla připomínky, estetický dojem byl slabší. Zásadních chyb ale bylo několik: V polévce uzenina a v hlavním chodu – mexických fazolích – také. Je nepřijatelné, aby oba chody obsahovaly uzeninu. Další chybou je, že oba chody mají stejnou červenou barvu a oba jsou z paprikového základu. Zcela zásadní chyby, které odporují gastronomickým pravidlům. Zelný salát s křenem se na stůl vůbec nedostal, hodnotit tedy nemohu, pravděpodobně vůbec nebyl.

Den druhý

polévka – fazolová

1,

0: zapečené těstoviny s uzeným masem, salát z červené řepy

1, 3, 7,

1: kuřecí Gyros, zelný salát (ledový salát, rajčata, kapie), česnek, dip, pita chléb 7, 10, 1

2: knedlíky s vejci, okurkový salát



Po o den předtím servírovaných mexických fazolích, dnes fazolová polévka. Nevhodné a navíc nepřiliš důvěryhodně působící. Ve skutečnosti přinesla obsluha polévku z fazolových

lusků, která není totéž, co „fazolová“ a určitě se hodí lépe. Druhý chod opět pouze jeden, kuřecí maso již nebylo. Na talíři hromada těstovin, připomínající jakousi beztvárovou řezanku. Estetický dojem velice špatný. Chut'ově byla jak polévka, tak hlavní chod, vyhovující. Bohužel, těstoviny byly doplněny ne salátem, ale sterilovanou červenou řepou. Daleko vhodnější by bylo doplnit pokrm salátem z čerstvé zeleniny nebo vařené/pečené červené řepy. Nabízí se hlávkové zelí, čínské zelí, mrkev, okurky, cukety. Tato zelenina je v současné době cenově dostupná a rozhodně nepředstavuje drahou alternativu. Určitě je ale zdravější. Vzhledem k nabídce následujícího dne jsem si raději objednala dopředu. Hned při obědě jsem si razítkem označila na stravnence číslo pokrmu a stejný záznam jsem udělala do předepsané kolonky v záznamovém sešitu.

Den třetí

polévka – masový krém

1, 9

0: vepřové ražniči na plech (vepřová plec, anglická slanina, cibule, kapie), petrželové brambory

1

1: ovocné knedlíky, strouhaný tvaroh, cukr moučka, máslo

1, 3, 7

2: sýrový salát, pečivo



Třetí den jsem měla pro jistotu objednáno. Polévka byl masový krém. Zahuštěná bílá polévka s mletým masem a zeleninou. Zelenina byla nakrájená na pravidelné kostičky, evidentně tedy koupená zmrazená. Vhodnější i levnější variantou by bylo kupovat zeleninu čerstvou a zpracovat ji v kuchyni. Ražniči tzv. na plechu znamená, že není na špízu. Kapie nebyla identifikována vůbec. Petrželové brambory znamenaly tři zelená smítka na bramborách. Jak polévka, tak hlavní chod chut'ově bez námitek, pouze hlavní chod příliš tučný, příliš mastný. Plněné knedlíky byly připraveny ze zmrazených jahod v kuchyni. Nebyly z polotovaru. Toto hodnotím kladně. Estetický vzhled jídla opět velmi špatný. Pokrmy rozhodně nevypadají

lákavě. Nikdo se nedá práci pokrm na talíři upravit, spíše všechno naházejí na hromadu a nezabývají se tím. Toto považuji za velice špatné zvláště v situaci, kdy žáci, v kuchyni praktikující, mají získat potřebný a nutný vztah k jídlu a jeho expedici místo toho zcela odbývají.

Co ale kladně hodnotit rozhodně nemohu, je velmi nevhodná skladba pokrmů. Již třetí den je v nabídce uzený masový výrobek – uzeniny, uzené maso, anglická, uzená, slanina. Tato skladba je nevhodná pro strávníky jakéhokoliv věku, alarmující je ale rozhodně ve školním stravování. Argument, že si strávník může objednat předem neobstojí. Pokud si neobjedná, na což nemusí mít vždy čas nebo příležitost, nemá jinou volbu, než nevhodně zvolený pokrm. Z tohoto pohledu můj třídení, náhodně zvolený test dopadl velmi nedobře. Po chuťové stránce jsem neměla námitek. Mí spolustrávníci ale kritizovali jídlo jako příliš slané. Protože sama solím více, mně to chutnalo. Velmi špatný je estetický dojem z podávaných pokrmů a – bohužel – nejhůře dopadlo to nejdůležitější, skladba pokrmů, která odporuje zásadním gastronomickým pravidlům i zásadám zdravé výživy. Třetí den byla vhodně zvolená polévka ke sladkému pokrmu, ale již ne k ražniči. Správnější by tedy bylo připravit i druhý pokrm bezmasý, například zeleninový.

5. Výzkumná část práce

Skutečný stav a názory žáků jsem se pokusila zjistit následujícím dotazníkovým výzkumem.

5.1. Cíl výzkumu

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, jak se žáci střední odborné školy stravují během školního dne, jaké možnosti stravování se jim nabízí ve škole a současně zjistit příčiny, proč tak málo využívají možnosti školního stravování ve školní jídelně.

5.2. Metodika výzkumu

Ankety se zúčastnilo 204 žáků střední školy, tříletých učebních a čtyřletých maturitních oborů a dvouletého nástavbového studia. Žáci odpovídali formou vyplňování dotazníku online, částečně ve svém volném čase a především během výuky IT. Dotazník byl formulován do 24 otázek, které obsahovaly vždy výběr z několika možných odpovědí a současně, odpovídalo-li to smyslu otázky i možnost otevřenou, k doplnění dle vlastní úvahy. Otázky byly formulovány jednoduchou formou, pro lepší pochopení doplňovány příklady nebo vysvětlením a byly zaměřeny na skladbu denního stravování, způsob, jakým se k žákům potrava dostává, jakého složení jsou denní jídla a jejich počet a dále dotazy na školní stravování, zejména ve spojitosti se školní jídelnou. Zde šlo především o vytipování důvodů nízkého počtu stravovaných studentů a zjištění možností, jak tento nezájem změnit, posouzení kvality stravování pohledem strávníků a zjistit eventuálně podíl žáků, kteří potřebují speciální stravování.

5.3. Stanovení hypotéz

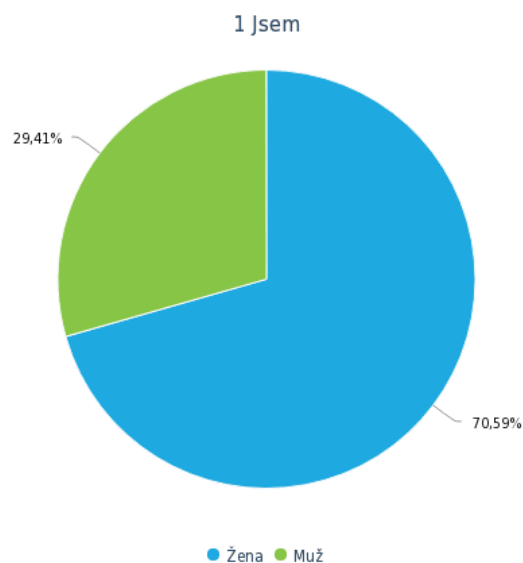
Souhrnem výsledků ankety by měly být potvrzeny nebo vyvráceny následující hypotézy:

1. Žáci se nežijí zdravým životním stylem, nesnídají, často se stravují ve fastfoodech, většina kouří, pije přeslazené nápoje a kávu, jedí málo zeleniny a ovoce.
2. Žáci nemají zájem využívat školní jídelnu.
3. Školní jídelna má možnosti, jak zájem žáků ke školnímu stravování přitáhnout. Základ pro hypotézu tvoří obecný názor založený na zjednodušeném pohledu, se kterým se často setkávám ve svém okolí.

5.4. Vyhodnocení dotazníku

1. Jsem:

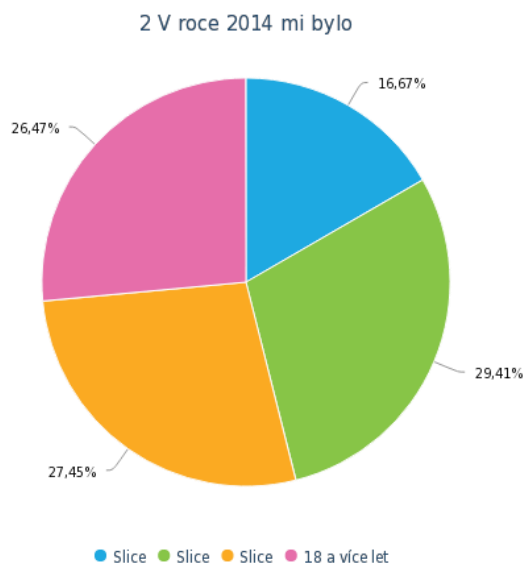
Žena	144	70,59 %
Muž	60	29,41 %



Ve škole převažují dívky. Řemeslné studijní obory jsou koncipovány spíše pro chlapce a naopak obory péče o tělo navštěvují v drtivé převaze zase dívky.

2. V roce 2014 mi bylo

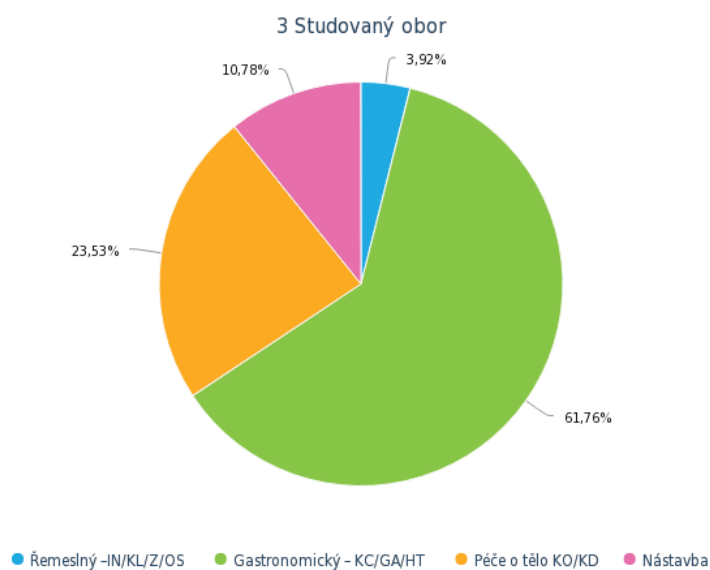
15	34	16,67	%
16	60	29,41	%
17	56	27,45	%
18 a více let	54	26,47	%



Věkové rozložení je poměrně rovnoměrné. Od 15 let u prvních ročníků až po nejstarší žáky na nástavbách, kteří končí studium cca ve dvaceti letech.

3. Studovaný obor

Gastronomický	KC/GA/HT	126	61,76 %
Péče o tělo	KO/KD	48	23,53 %
Řemeslný	IN/KL/Z/OS	8	3,92 %
Nástavba		22	10,78 %

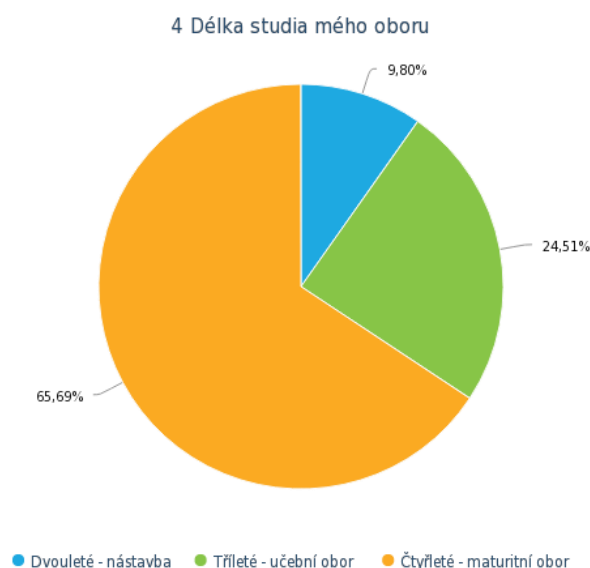


Počet respondentů odpovídá naplnění oborů. Nejsilněji jsou zastoupeny gastroobory, kde tři různé obory, dva studijní a jeden učební, mají vysoké počty žáků ve třídách.

Obory péče o tělo mají obory dva, kadeřnice a kosmetička, tříletý a čtyřletý. Nejnižší počty žáků mají čtyři obory řemeslné, všechny tříleté. Nástavbové studium se vyznačuje poměrně výrazným úbytkem žáků během školního roku.

4. Délka studia

Čtyřleté	maturitní obor	134	65,69 %
Tříleté	učební obor	50	24,51 %
Dvouleté	nástavba	20	9,80 %

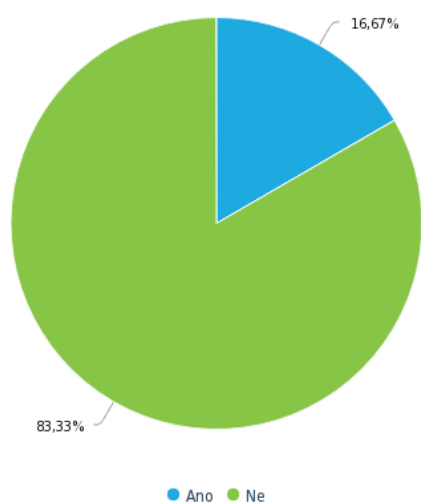


Rozložení podle délky studia odpovídá skutečné situaci. Největší zájem je tradičně právě o maturitní obory.

5. Jsem ubytován ve škole v Domově mládeže

Ne	170	83,33 %
Ano	34	16,67 %

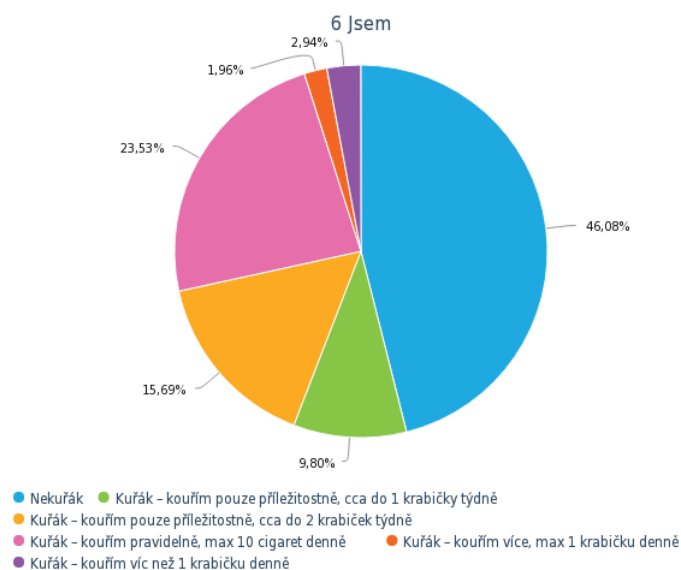
5 Jsem ubytován/a na Domově mládeže



Z 204 oslovených žáků jich 34 bydlí na DM, který je umístěn přímo ve škole. Vzhledem k tomu, že škola je umístěna v malém městě a žáci dojíždějí z měst i vesnic ze širokého okolí, je ubytování na DM pro mnohé jedinou schůdnější možností, jak se vyrovnat s nedostatečným dopravním spojením.

6. Kouření. Jsem:

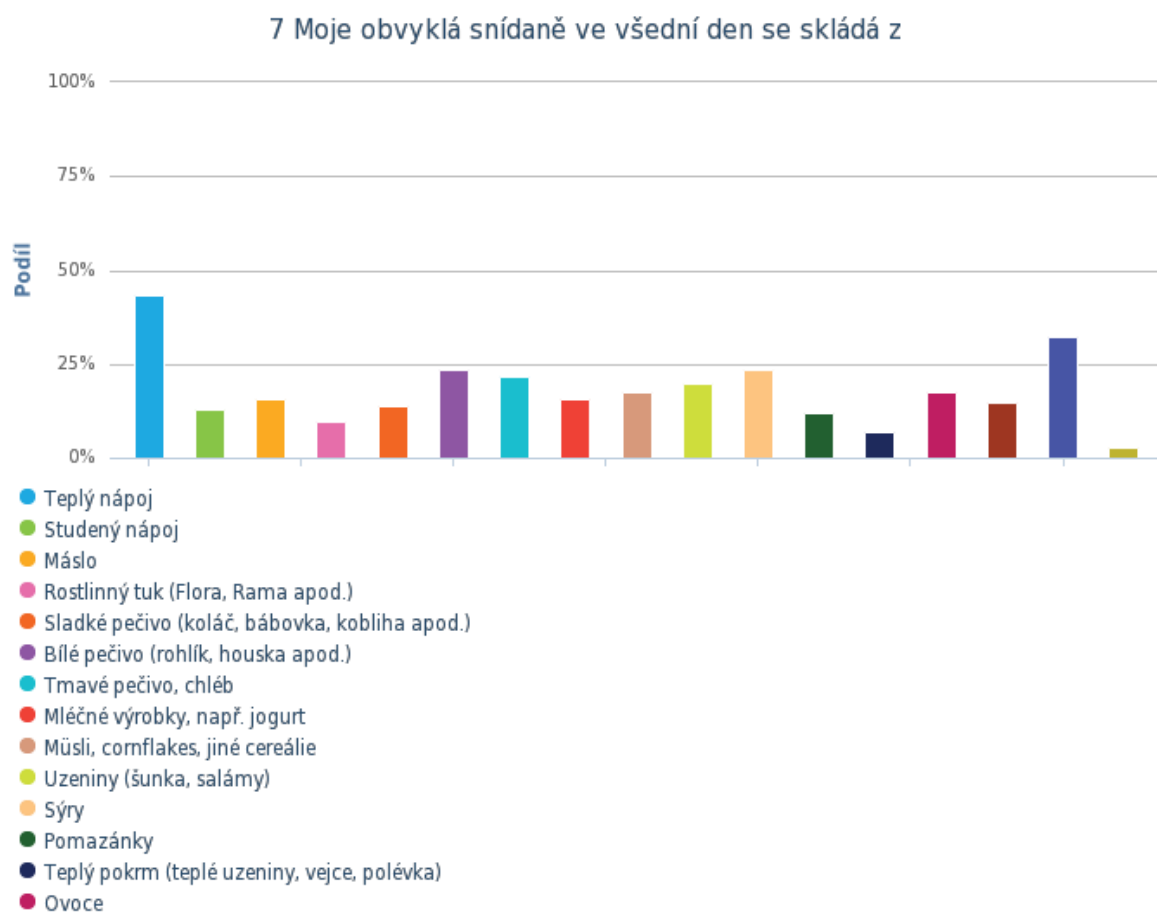
Nekuřák	94	46,08 %
Kuřák – kouřím pravidelně, max. 10 cigaret denně	48	23,53 %
Kuřák – kouřím pouze příležitostně, cca do 2 krabiček týdně	32	15,69 %
Kuřák – kouřím pouze příležitostně, cca do 1 krabičky týdně	20	9,80 %
Kuřák – kouřím víc než 1 krabičku denně	6	2,94 %
Kuřák – kouřím více, max 1 krabičku denně	4	1,96 %



Vysoký počet žáků kouří. 54 % kuřáků je alarmující počet. Dle vlastního pozorování vím, že větší podíl kuřáků je mezi žáky tříletých oborů. Mnoho žáků kouří se souhlasem rodičů. A přestože často pocházejí ze sociálně slabých rodin, peníze na cigarety se najdou vždy. Pouze 46% nekuřáků je ale v tomto období růstu a vývoje organismu skutečně varující.

7. Moje obvyklá snídaneň ve všední den se skládá z:

Teplý nápoj	88	43,14 %
Bílé pečivo (rohlík, houska apod.)	48	23,53 %
Sýry	48	23,53 %
Tmavé pečivo, chléb	44	21,57 %
Uzeniny (šunka, salámy)	40	19,61 %
Studený nápoj	26	12,75 %
Müsli, cornflakes, jiné cereálie	36	17,65 %
Ovoce	36	17,65 %
Máslo	32	15,69 %
Mléčné výrobky, např. jogurt	32	15,69 %
Zelenina	30	14,71 %
Sladké pečivo (koláč, bábovka, kobliha apod.)	28	13,73 %
Pomazánky	24	11,76 %
Rostlinný tuk (Flora, Rama apod.)	20	9,80 %
Teplý pokrm (teplé uzeniny, vejce, polévka)	14	6,86 %
Nesnídám	66	32,35 %

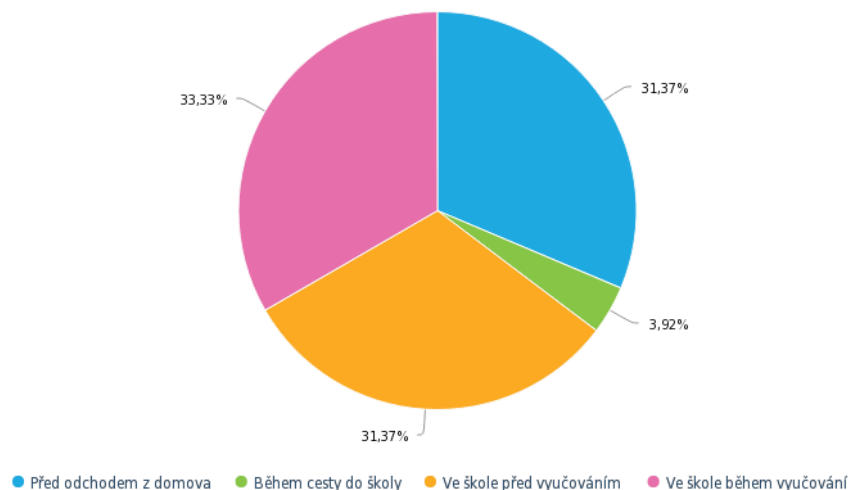


Složení snídaní ve všední den je poměrně rozmanité a pestré. Více než 43 % žáků začíná den teplým nápojem a nejčastěji snídají bílé pečivo a sýry. Bohužel, bílé a sladké pečivo je zastoupeno velmi výrazně, konzumuje ho 76 žáků a naopak tmavé pečivo nebo chléb pouze 44 žáků. Oblíbenější je ovoce než zelenina, ale alespoň jedno snídá přes 32 % žáků. Výrazně oblíbenější než rostlinné tuky je máslo. Sýry vedou nad uzeninami. V jiné variantě se objevily odpovědi typu: střídám všechno, obilné kaše, instantní kaše apod. Alarmující je skutečnost, že snídani vynechává více než 32 % žáků, tedy 66 z 204. To je poměrně hodně vysoký počet a neodpovídá výživovým potřebám mladého organismu.

8. Doba prvního denního jídla ve všední den

Ve škole během vyučování	68	33,33 %
Před odchodem z domova	64	31,37 %
Ve škole před vyučováním	64	31,37 %

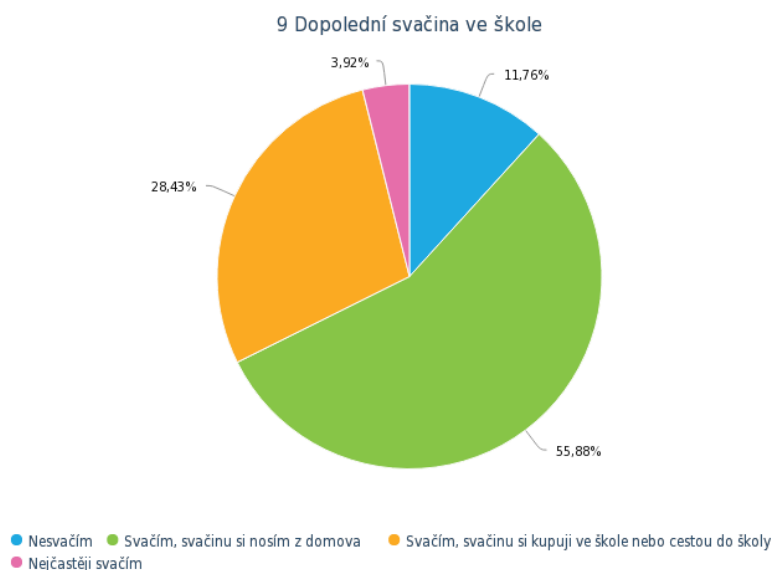
8 Doba prvního denního jídla ve všední den



Snažila jsem se zjistit, v jakém čase konzumují žáci své první denní jídlo. Kromě zanedbatelných 4 %, kteří se nají cestou do školy, byly odpovědi velmi vyrovnané ve všech třech možnostech. Z toho vyplývá, že pouze 1/3 se nasnídá ještě doma, před odchodem do školy a téměř 65 % konzumuje své první jídlo až ve škole a to buď před, nebo během vyučování. Ani jedna z těchto dvou variant rozhodně není ideální. S prázdným žaludkem, nebo naopak těsně po jídle, není člověk v optimální kondici a hůře drží pozornost při výuce.

9. Dopolnední svačina

Svačím, svačinu si nosím z domova	114	55,88 %
Svačím, svačinu kupuji ve škole nebo cestou do školy	58	28,43 %
Nesvačím	24	11,76 %
Nejčastěji svačím	8	3,92 %

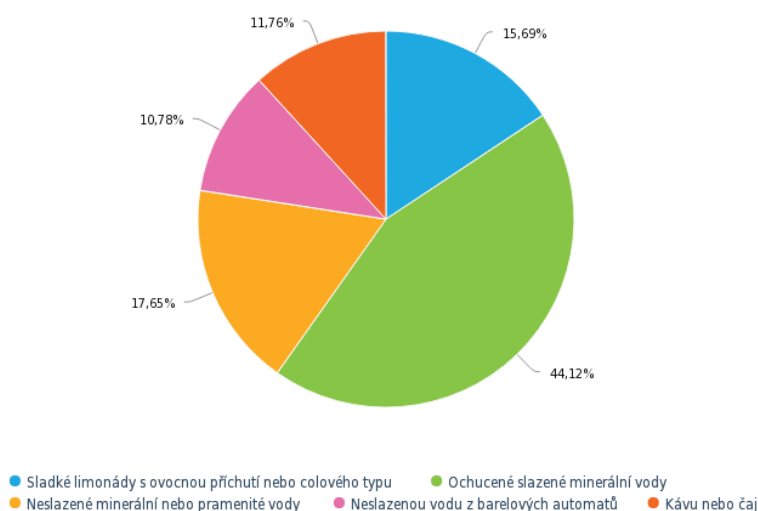


Nejvyšší počet žáků, téměř 56 %, ve škole svačí svačinu, kterou si přinesli z domova a téměř třetina si ji kupuje cestou do školy nebo až ve škole. Téměř 12 % žáků dopolední svačinu nejí. Žáci nejčastěji svačí obložené pečivo nebo chléb, sušenky, oplatky.

10. Pitný režim - Ve škole nejčastěji piji

Ochucené slazené minerální vody	90	44,12 %
Neslazené minerální nebo pramenité vody	36	17,65 %
Limonády s ovocnou příchutí nebo colového typu	32	15,69 %
Kávu nebo čaj	24	11,76 %
Neslazenou vodu z barelových automatů	22	10,78 %

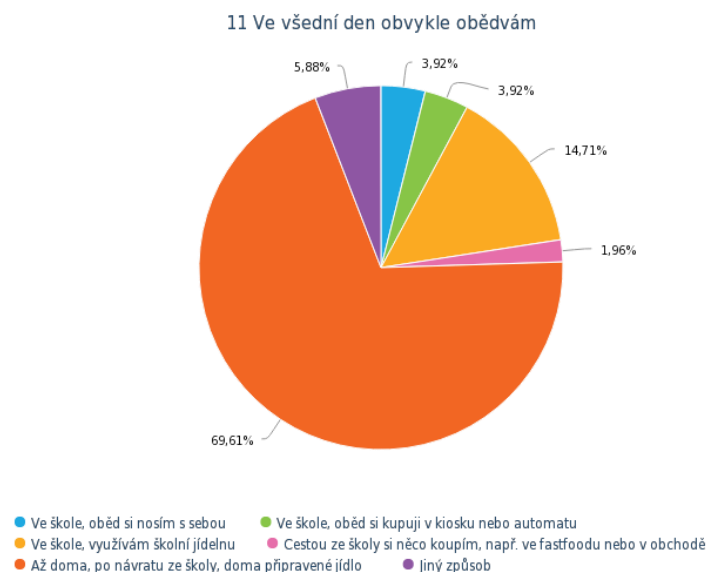
10 Pitný režim - Ve škole nejčastěji piji



Dodržování pitného režimu ve škole není problém. Žáci mohou pít i během výuky, v tomto nejsou nijak omezováni. Většinou si nápoje nosí do školy s sebou z domova. Nepříznivé je složení nápojů – 60 % žáků pije slazené vody, limonády, ochucené minerálky a podobné nápoje, vesměs s velmi vysokým obsahem cukru. Nesladké nápoje konzumuje pouze necelých 30 % žáků. Patří sem minerální vody nebo pramenitá voda z barelů nápojových automatů. Ve třídách mají žáci své hrníčky a mohou si tak z automatů točit i horkou vodu na zalití kávy nebo čaje. Současně je ve škole umístěn i automat na kávu. Dle mého pozorování ho nejvíce využívají dívky z vyšších studijních ročníků.

11. Ve všední den obvykle obědvám

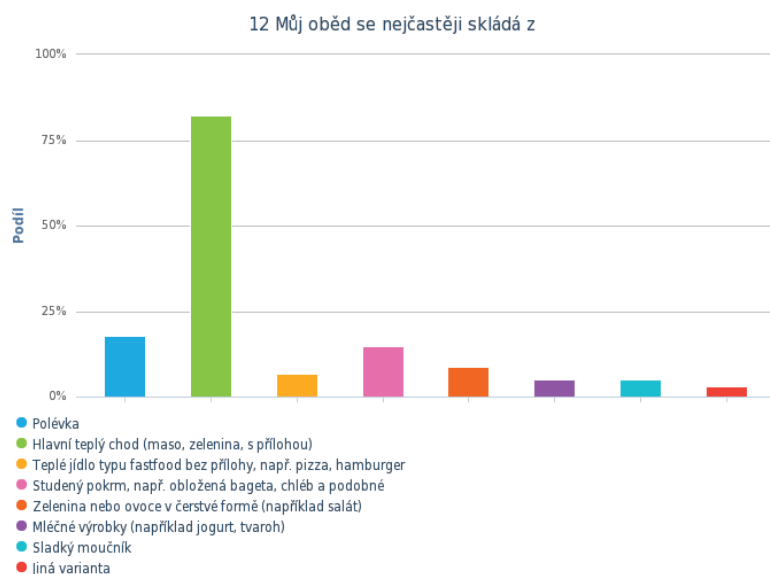
Až doma, po návratu ze školy, doma připravené jídlo	142	69,61 %
Ve škole, využívám školní jídelnu	30	14,71 %
Jiný způsob	12	5,88 %
Ve škole, oběd si nosím s sebou	8	3,92 %
Ve škole, oběd si kupuji v kiosku nebo automatu	8	3,92 %
Cestou ze školy ve fastfoodu nebo v obchodě	4	1,96 %



Obědy ve škole jsou jedním z důvodů této práce. Anketou jsem si potvrdila, že drtivá většina žáků, téměř 70 %, ve škole vůbec neobědvá, ale oběd konzumuje až doma, po příchodu ze školy. Vyučování končí obvykle nejpozději ve 14 hodin. Poté cesta domů. Dle mého odhadu tedy žáci obědvají denně mezi 15–16 hodinou. Takto pozdní oběd rozhodně není ideální, ale pokud se dobře nasnídají a ve škole i nasvačí, nemusí působit žákům žádné problémy.

12. Můj oběd se nejčastěji skládá z:

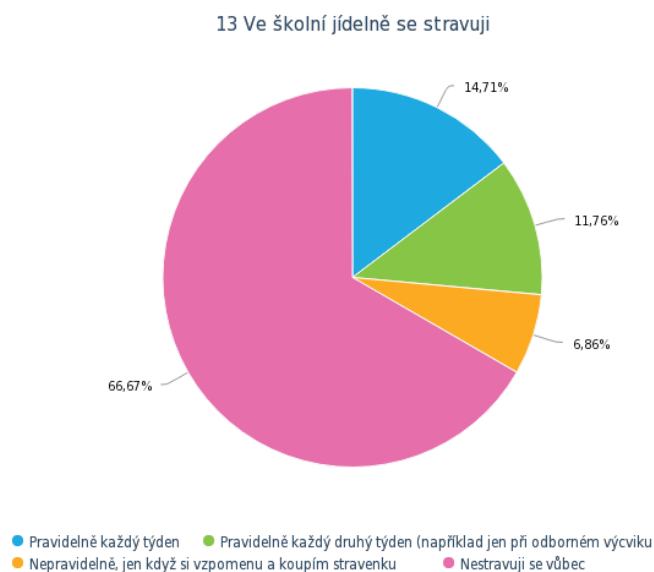
Hlavní teplý chod (maso, zelenina, s přílohou)	168	82,35 %
Polévka	36	17,65 %
Studený pokrm, např. obložená bageta, chléb apod.	30	14,71 %
Teplé jídlo typu fastfood, např. pizza, hamburger	14	6,86 %
Zelenina nebo ovoce v čerstvé formě např. salát)	18	8,82 %
Mléčné výrobky např. jogurt, tvaroh	10	4,90 %
Sladký moučník	10	4,90 %
Jiná varianta	6	2,94 %



Oběd znamená pro 168 žáků z 204 především hlavní teplý chod s přílohou a bez polévky – tu konzumuje pouze necelých 17 % žáků. Bohužel, téměř 15 % žáků, obědvá studený pokrm, například obložené pečivo nebo chléb.

13. Ve školní jídelně se stravuji

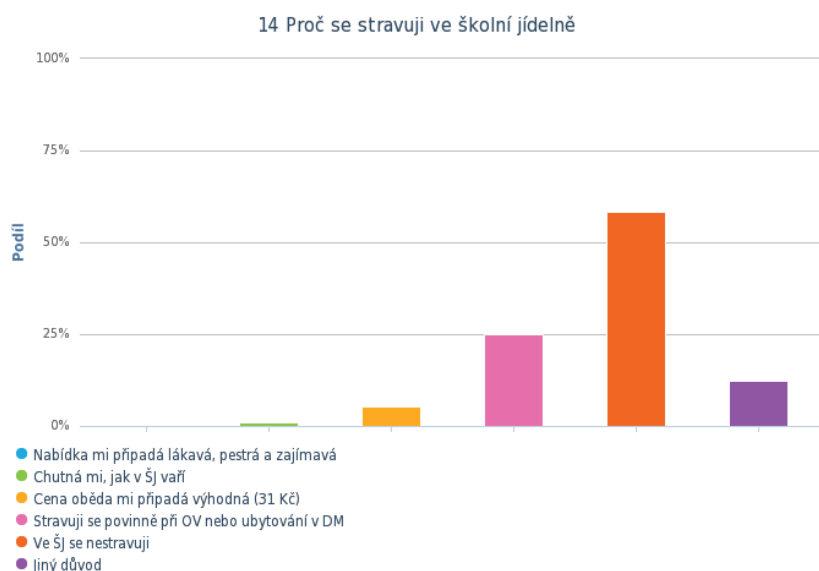
Pravidelně každý týden	30	14,71 %
Pravidelně každý druhý týden (např. jen při OV)	24	11,76 %
Nepravidelně, jen když si vzpomenu a koupím stravenku	14	6,86 %
Nestravuji se vůbec	136	66,67 %



Žáci, kteří se stravují denně, jsou zejména ti, kteří bydlí ve škole v Domově mládeže. Ob týden se stravují žáci při výuce ve škole, nebo gastronomické obory, mají-li praxi ve škole. V tomto případě se stravují povinně. Vůbec se nestravuje více než 66 % žáků a to je rozhodně škoda. Hlavně pro ně.

14. Proč se stravuji ve školní jídelně

Ve ŠJ se nestravuji	114	58,33 %
Stravuji se povinně při OV nebo ubytování v DM	48	25,00 %
Jiný důvod	25	12,50 %
Cena oběda mi připadá výhodná (31 Kč)	10	5,21 %
Chutná mi, jak v ŠJ vaří	2	1,04 %
Nabídka mi připadá lákavá, pestrá a zajímavá	0	0,00 %

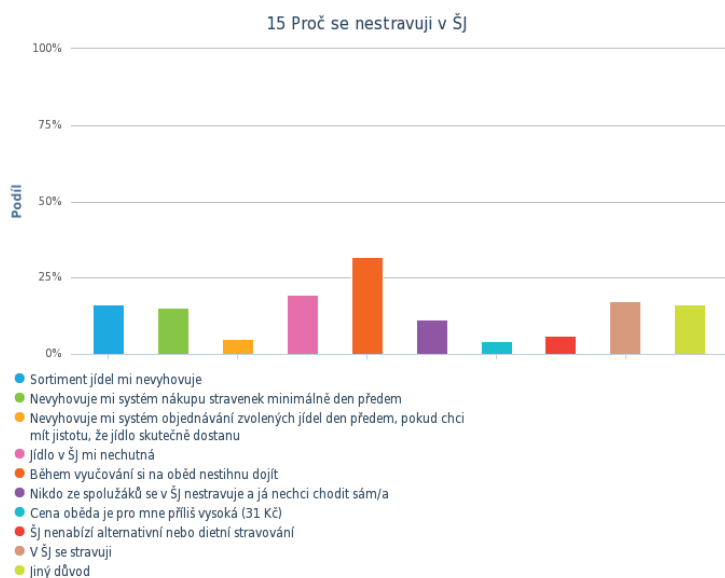


Pouze dvěma žáků v ŠJ vyloženě chutná. 25 jiných důvodů spíše opakuje, že se nestravují, protože jim jídlo nechutná.

15. Proč se nestravuji v ŠJ

Během vyučování si na oběd nestihnu dojít	62	31,63 %
Jídlo v ŠJ mi nechutná	38	19,39 %
Sortiment jídel mi nevyhovuje	32	16,33 %
Jiný důvod	32	16,33 %
V ŠJ se stravuji	34	17,35 %

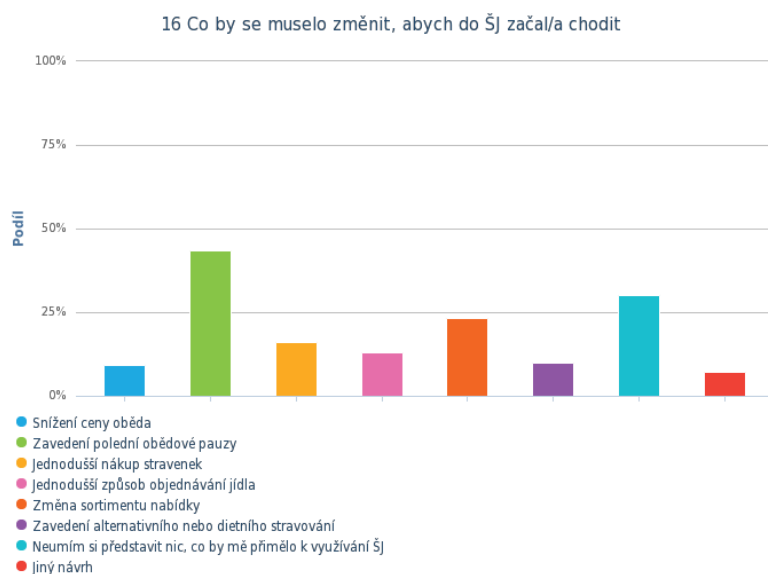
Nevyhovuje mi systém nákupu stravenek min. den předem 30	15,31 %
Nikdo ze spolužáků se v ŠJ nestravuje, nechci chodit sám 22	11,22 %
ŠJ nenabízí alternativní nebo dietní stravování 12	6,12 %
Nevyhovuje mi systém objednávání zvolených jídel den předem, pokud chci mít jistotu, že jídlo skutečně dostanu 10	5,10 %
Cena oběda je pro mne příliš vysoká (31 Kč) 8	4,08 %



Důvody pro nestravování jsou procentuálně rozloženy poměrně rovnoměrně. Nejvíce žáků jak hlavní důvod uvádí, že se nestihnou najíst během vyučování, protože není zařazena přestávka na oběd, ani žádná delší přestávka, ve které by se oběd v ŠJ dal stihnout. 12 žákům chybí alternativní nebo dietní stravování a osmi žákům se cena oběda zdá příliš vysoká. Významný je také vliv skupiny – nechci chodit sám.

16. Co by se muselo změnit, abych do ŠJ začal/a chodit

Zavedení polední obědové pauzy	86	43,43 %
Neumím si představit, co by mě přimělo k využívání ŠJ	60	30,30 %
Změna sortimentu nabídky	46	23,23 %
Jednodušší nákup stravenek	32	16,16 %
Jednodušší způsob objednávání jídla	26	13,13 %
Zavedení alternativního nebo dietního stravování	20	10,10 %
Snížení ceny oběda	18	9,09 %
Jiný návrh	14	7,07 %

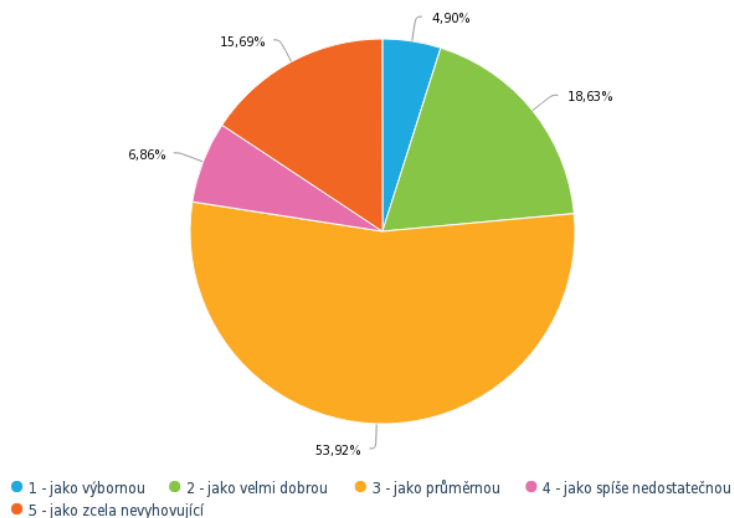


Významný počet žáků – 60 – nevidí žádnou možnost, která by je přiměla ŠJ navštěvovat, ale celých 86 žáků by přivítalo obědovou přestávku. Toto číslo je natolik vysoké, že by rozhodně stálo za úvahu přeskupit vyučovací hodiny a přestávky a žákům dát šanci na klidný školní oběd

17. Současnou pestrost nabídky obědů v ŠJ hodnotím podle školní stupnice 1-5

1 - jako výbornou	10	4,90 %
2 - jako velmi dobrou	38	18,63 %
3 - jako průměrnou	110	53,92 %
4 - jako spíše nedostatečnou	14	6,86 %
5 - jako zcela nevyhovující	32	15,69 %

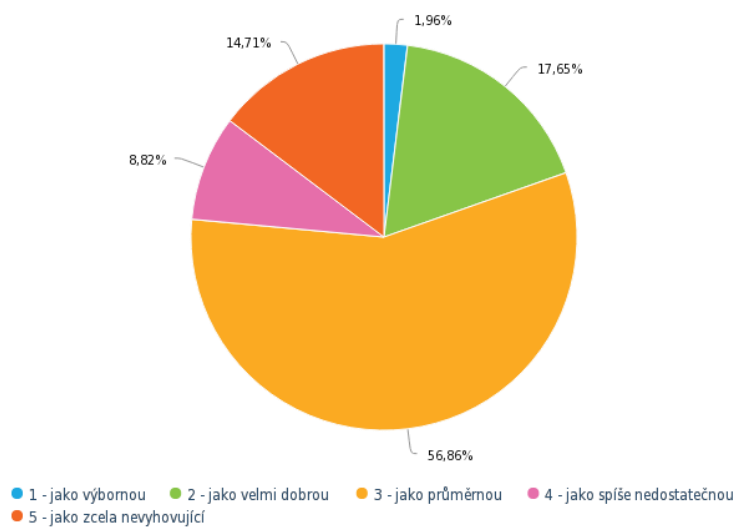
17 Současnou pestrost nabídky obědů v ŠJ hodnotím podle školní stupnice 1-5



Pestrost nabídky žáci hodnotí výrazně průměrně.

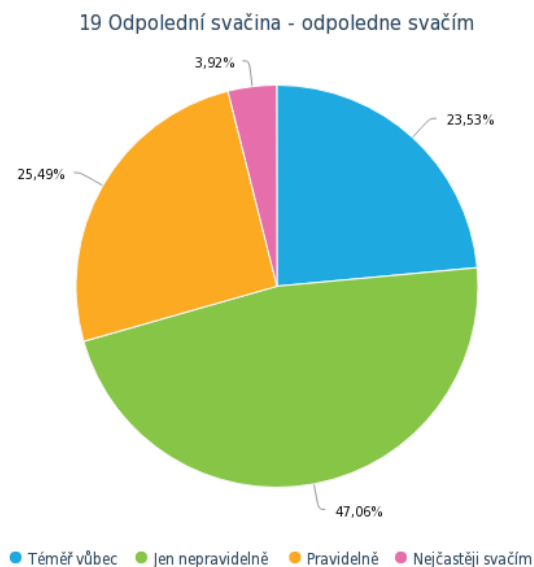
18. Současnou kvalitu pokrmů v ŠJ hodnotím podle školní stupnice 1–5		
1 - jako výbornou	4	1,96 %
2 - jako velmi dobrou	36	17,65 %
3 - jako průměrnou	116	56,86 %
4 - jako spíše nedostatečnou	18	8,82 %
5 - jako zcela nevyhovující	30	14,71 %

18 Současnou kvalitu pokrmů v ŠJ hodnotím podle školní stupnice 1-5



Ještě výrazněji průměrné hodnocení získala ŠJ za kvalitu.

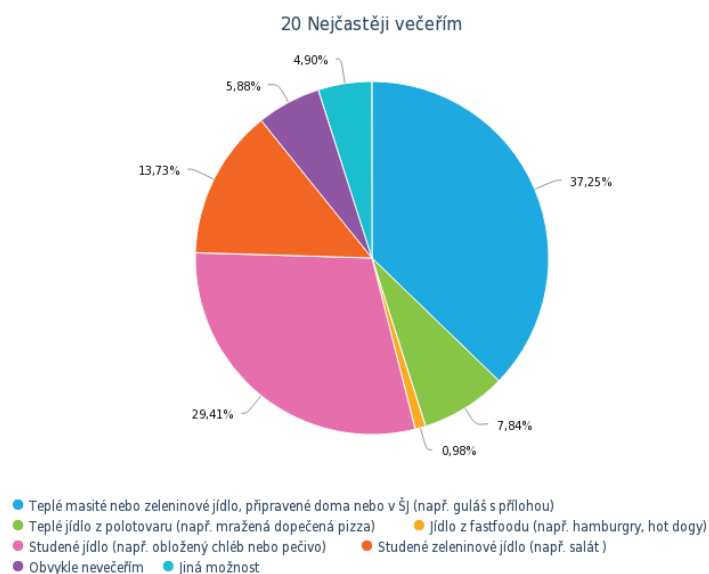
19. Odpolední svačina	—	odpoledne	svačím
Jen nepravidelně		96	47,06 %
Pravidelně		52	25,49 %
Téměř vůbec		48	23,53 %
Nejčastěji svačím		8	3,92 %



Odpolední svačinu má pravidelně pouze čtvrtina žáků, a téměř stejný počet naopak nesvačí téměř vůbec. Nejčastější svačinou je opět chléb nebo obložené pečivo.

20. Nejčastěji večeřím

Teplé masité nebo zelen. jídlo, např. guláš s přílohou	152	37,25 %
Studené jídlo (např. obložený chléb nebo pečivo)	120	29,41 %
Studené zeleninové jídlo, např. salát	56	13,73 %
Teplé jídlo z polotovaru (např. mražená pizza)	32	7,84 %
Obvykle nevečeřím	24	5,88 %
Jiná možnost	20	4,90 %
Jídlo z fastfoodu (např. hamburgry, hot dogy)	4	0,98 %



Večeří se podobně, jako obědvá. 152 žáků má večeři teplou a 120 studenou. Zeleninové jídlo ale konzumuje až 56 žáků. Večeře se tak staly denním chodem, kdy se konzumuje zelenina nejvíce.

21. Kolik kávy denně vypiji

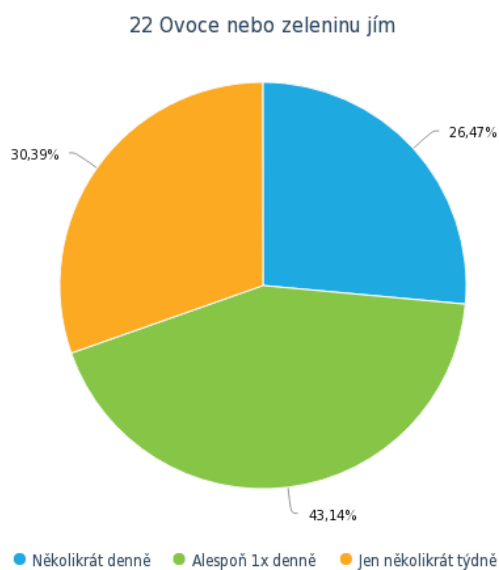
Kávu nepiji vůbec nebo jen výjimečně	112	54,90 %
1-2 šálky	68	33,33 %
Více než dva šálky	24	11,76 %



Překvapivé pro mne bylo zjištění, že více než polovina žáků téměř vůbec nepije kávu. Přesto je 24 žáků, kteří vypijí denně více, než dva šálky, poměrně hodně.

22. Ovoce nebo zeleninu jím

Alespoň 1x denně	88	43,14 %
Jen několikrát týdně	62	30,39 %
Několikrát denně	54	26,47 %

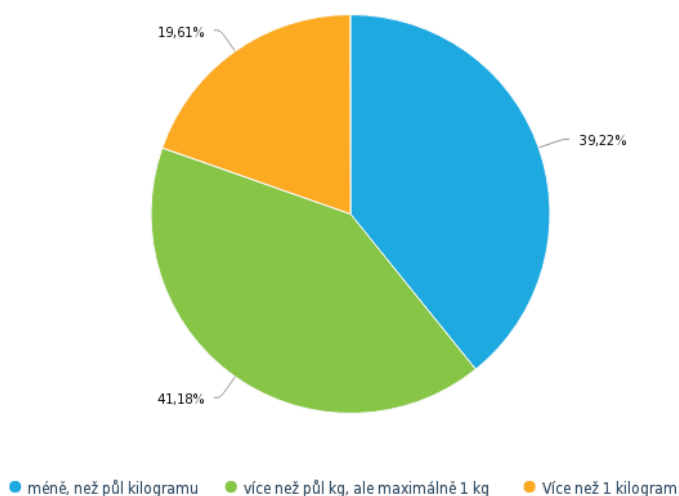


Příjemným překvapením bylo, že celkem 142 žáků, tedy 70 %, jí denně zeleninu nebo ovoce.

23. Za týden sním ovoce a zeleniny

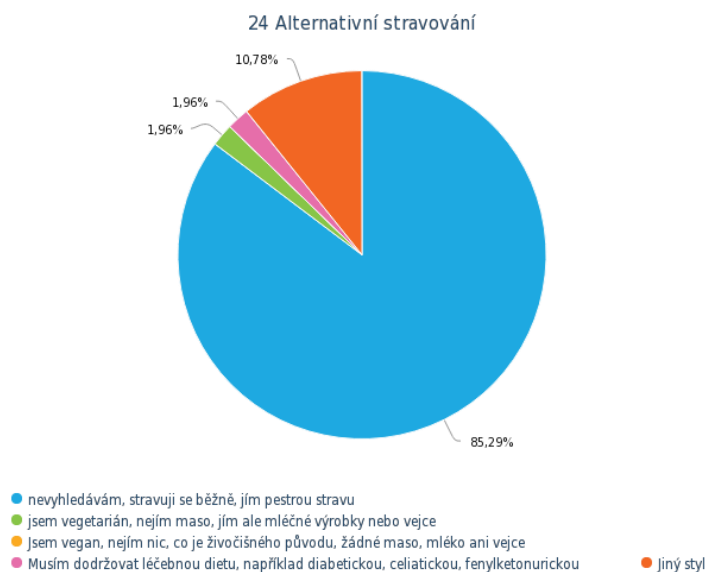
více než půl kg, ale maximálně 1 kg	84	41,18 %
méně, než půl kilogramu	80	39,22 %
Více než 1 kilogram	40	19,61 %

23 Za týden sním ovoce a zeleniny



Množství zeleniny a ovoce, které žáci týdně zkonzumují, je pouze u 40 žáků větší, než 1 kg. Méně, než půl kilogramu sní 80 žáků z 204, tedy 39%. Dá se tedy říci, že konzumace ovoce a zeleniny je poměrně hodně nízká. Pro porovnání, hmotnost průměrného jablka nebo pomeranče je cca 100-150 g.

24. Alternativní	stravování	
nevyhledávám, stravuji se běžně, jím pestrou stravu	174	85,29 %
Jiný styl	22	10,78 %
jsem vegetarián, nejím maso, ale mléčné výrobky a vejce	4	1,96 %
Držím léčebnou dietu, např. diabetickou, celiackou, fenylketonurickou	4	1,96 %
Jsem vegan, nejím nic živočišného původu	0	0,00 %



Většina žáků nevyžaduje žádné specifické stravování, přesto: jsou mezi nimi čtyři vegetariáni a čtyři, kteří musí dodržovat léčebnou dietu. 22 žáků, kteří označili své stravování jako jiný styl, vyznávají celkem běžné stravování, ovšem s vyřazením určitého druhu potravin. Nejvíce, 16, nekonzumuje ryby, šest červené maso, čtyři smažené pokrmy.

6. Diskuse

Hypotéza č. 1 – Žáci se nežijí zdravým životním stylem, nesnídají, často se stravují ve fastfoodech, většina kouří, pijí přeslazené nápoje a kávu, jedí málo zeleniny a ovoce. Hypotéza se vesměs potvrdila. Procento žáků, kteří odbývají nejdůležitější jídlo dne, snídani, je příliš vysoké. 33 % žáků vůbec nesnídá. Obliba fastfoodového stravování není ale až tak vysoká, jak jsem čekala, převažuje stravování klasické, tedy doma připravované jídlo. Potvrdilo se, že opravdu většina žáků kouří. Pouze 46 % z nich jsou nekuřáci. Alarmující je, že deset žáků z 204 již v tomto adolescentním věku kouří jednu a více krabiček denně. Naopak mne překvapilo, že konzumentů kávy je méně, než jsem čekala. 55 % žáků kávu nepije vůbec, nebo jen zcela výjimečně. Příliš vysoká je spotřeba slazených nápojů, limonád všeho druhu. Jsou to zcela zbytečné kalorie. Bohužel, často vidím i konzumaci nejrůznějších energetických nápojů, které jsou ve větší míře ke konzumaci extrémně nevhodné. Nízká je, bohužel, i konzumace ovoce a zeleniny. Více, než kilogram zeleniny nebo ovoce týdně zkonzumuje pouze cca 20 % žáků. Pokud přepočítáme spotřebu na kusy, je velmi dobře viditelné, jak málo to je. Co je ale nejmarkantnější, je zcela nezdravý denní styl stravování. Mnoho žáků nemá teplý oběd a můžeme jen doufat, že titíž žáci mají alespoň teplou večeři. Bohužel, ze své komunikace se žáky vím, že velmi mnoho jich denně teplé jídlo nemá vůbec. Nejčastější stravou je chléb nebo pečivo a „něco k tomu“. Současně se ukázalo, že o alternativní stravování příliš zájem není, drtivá většina žáků konzumuje zcela běžnou stravu.

Hypotéza č. 2 – Žáci nemají zájem využívat stravování ve školní jídelně. Hypotéza se nepotvrdila. Žáci, přestože mají velkou řadu výhrad k provozu, kvalitě i nabídce ŠJ, by určitě měli zájem o kvalitní pravidelné stravování. Bohužel, tomu brání různé subjektivní i objektivní důvody, které ale jsou částečně dobře řešitelné. Vyhraněné názory mají zejména žáci gastronomických oborů, kteří jsou velmi kritičtí. Je to tím, že provoz jídelny znají zevnitř a v době svého odborného výcviku se sami na přípravě pokrmů podílejí. Pro část žáků je cena stravování příliš vysoká. Přestože já sama ji objektivně hodnotím jako velmi přijatelnou, je možné že pro sociálně slabé rodiny, se kterými se na SŠ setkáváme, může být tato cena nedostupná. Stačí, aby byl jeden nebo oba z rodičů nezaměstnaní, nebo jde o rodiče samoživitele a pak může být 31 korun za oběd ve škole již příliš.

Hypotéza č. 3 – Školní jídelna má možnosti, jak zájem žáků ke školnímu stravování přitáhnout. Hypotéza se potvrdila. Existují možnosti, o které by se škola mohla pokusit. Je v silách lépe organizačně uspořádat vyučování a dát žákům možnost využívat školní stravování. Je docela možné, že kdyby se podařilo přitáhnout alespoň část žáků, jejich počet by mohl dobrým příkladem a dobrou zkušeností postupně narůstat.

7. Závěr

Ve své práci jsem se pokusila nahlédnout na dva problémy, které se týkají žáků školy, kde působím. Prvním je stravování žáků jako takových. Protože své žáky sleduji minimálně vždy po dobu tří až čtyř let, vidím, jak se vyvíjejí i jak se stravují. Vidím, co a kdy ve škole jedí a pijí, jak tloustnou nebo hubnou. V dotazníku se projevilo, že způsob jejich celodenního stravování není příliš dobrý. Vysoký počet žáků nesnídá, kupuje si nezdravou potravu, obědvají až pozdě odpoledne, po návratu ze školy domů a strava, kterou konzumují, rozhodně dostatek ovoce a zeleniny. Více než polovina oslovených žáků kouří. To všechno jsou faktory, které významně ovlivňují jejich zdravotní stav a které v době, kdy se mladý organismus vyvíjí, vytvářejí předpoklady pro budoucí onemocnění například trávicího nebo kardiovaskulárního systému. Částečnou pomocí, jak zajistit kvalitní vyvážené stravování dospívajících a zajistit jim alespoň jedno teplé a zdravé jídlo denně, by mohlo být školní stravování. Zatímco ale počet strážníků na ZŠ se pohybuje kolem 70–80% žáků, na SŠ se tento počet radikálně snižuje. Ne všechny školy mají zakomponovanu v rozvrhu polední pauzu. Na naší škole je to ještě komplikováno faktem, že jde o spádovou školu na malém městě. Většina žáků dojíždí do školy ze širokého okolí a jsou závislí na jízdních řádech hromadné dopravy. Vyučování končí denně v 14.00 hod., déle trvá pouze výjimečně. Pro většinu žáků to znamená, že musí stihnout jediný autobus, kterým se dostanou domů, protože další může jet až za několik hodin, pokud jede vůbec. Snahou školy je zvýšit počet stravujících se žáků. Různé ankety na toto téma již několikrát ve škole proběhly, žáci ubytovaní na Domově mládeže sepisovali seznamy pokrmů, které by chtěli, aby se ve škole vařily. Zatím s minimálními výsledky. Nová vedoucí ŠJ se snaží o změnu, ale před sebou má ještě dlouhou cestu.

7.1. Doporučení

Z ankety ale vyplynulo, že určité možnosti jsou proveditelné už nyní. Jako první by bylo vhodné zavést obědovou pauzu. V anketě se ukázalo, že to je možnost, kterou volilo nejvíce žáků. Protože ale není možné posunout konec vyučování na pozdější dobu a tím vytvořit polední pauzu, vidím jako jedinou možnost zkrácení velké přestávky a prodloužení jedné z přestávek v době oběda. Ty jsou v současnosti dvě, trvají deset minut a prodloužením na patnáct minut by vznikla dostatečná doba na oběd.

Dále považuji za potřebné odbourat co nejvíce convenience, knedlíky z prášku, moučníky z prášku, bramborové kaše z prášku, zmrazené polotovary, zmrazené krájené zeleniny. Mnoho

času se tím neušetří, nákladově se rozhodně nevyplatí a jako největší bonus – mladí kuchaři se nebudou učit šidit jídlo chemickými nebo zmrazenými polotovary, ale připravovat poctivou domácí kuchyni. Bohužel je toto jedna z největších výtek, kterou mají žáci gastronomických oborů, kteří v kuchyni při OV pracují. Školní jídelna připravuje denně pouze cca 200–230 porcí, pracuje zde celkem 3,5 +0,5 úvazku vedoucí, tedy ve čtyřech lidech, plus žáci na praxi s učitelem OV. Při tomto obsazení není počet denně připravovaných porcí rozhodně vysoký. Pracovala jsem v provozech, kde např. čtyři kuchaři připravovali denně 600 a více porcí v několika druzích i s polévkou. Tady vidím největší rezervy v práci personálu, kterých vyřešení má vedoucí ŠJ ještě před sebou. Cena oběda rozhodně není vysoká. 31 korun za dvouchodový oběd, hlavní jídlo s polévkou, pokrývá náklady na suroviny. Pro srovnání: např. SHŠ Poděbrady má oběd za 30 Kč a nabízí denně na výběr čtyři chody s polévkou. Večeře, která je dražší, stojí 32 Kč, ale zahrnuje i 2. večeři.

Rozhodně je nutné zjednodušit nákup stravenek a objednávání jídla. Škola je poměrně rozlehlá, nákup stravenek je možný pouze v kanceláři referentky v budově A, mimo hlavní dvě školní budovy C a D. Už tato malá komplikace, cesta přes vnitřní dvůr nebo oklikou přes budovu B, představuje pro mnohé žáky nepřekonatelný problém a odrazuje je od nákupu stravování. Stálo by za úvahu např. o velké přestávce přiblížit prodej stravenek blíže k žákům. Připojení na specializovaný software pomocí Wi-Fi je zvládnutelné.



- A** – ředitelství, DM, OV
kosmetiček, učebny, prodej
stravenek
- B** – učebny a DM
- C a D** – učebny, mezi nimi
hlavní vchod a šatny
- E** – OV řemeslných oborů
- K** – OV gastrooborů
a kadeřnic
- ŠJ** – školní jídelna a kiosek

Dále by stálo za úvahu přenést občasný prodej školních svačín ze ŠJ, které je v nejvzdálenější části budovy, více do středu dění. V budově C, v přízemí, je prostor, kde by se dal vytvořit prodejní pult a například žáci na OV by mohli prodávat svačiny v rámci odborného výcviku. Tímto způsobem by se daly nahradit automaty, které v těchto prostorách nabízejí sladkosti,

slanosti, trvanlivé obložené bagety a sendviče. Jako vidinu budoucnosti bych si představovala vytvoření malé školní „kavárny“, která by nabízela žákům i různé nápoje, teplé, studené, i jiný drobný sortiment. Zdravý sortiment. Saláty ovocné i zeleninové, pečivo, různé výrobky studené kuchyně nebo cukrárny. Toto vše ale je nutné přenést do blízkosti žáků. Podobná nabídka mimo hlavní školní budovu, jak je tomu nyní, se trochu míjí účinkem, žáci ztrácejí příliš mnoho času na cestě mezi budovami, nestíhají nakoupit a sníst, vracejí se pozdě do hodin. Ve školní jídelně by bylo vhodné zavést i volný prodej jídla i bez stravenky. Minimálně by bylo dobré prodávat například polévku. Pokud se denně likvidují litry nevydané polévky, mělo by být umožněno žákům si za uhrazení nákladů dát k obědu alespoň teplou polévku. Pokud je cena oběda 31 korun, čistě teoreticky by cena za polévku mohla být např. deset korun a to už je suma, kterou by mohli vydat i žáci ze sociálně slabých rodin, pro které je cena kompletního oběda příliš vysoká. I já sama bych si ve škole s chutí dala teplou polévku a další chod si udělala již podle svého doma. Současně by byl velkým přínosem automatizovaný systém prodeje a objednávání jídla. Žáci by si nabíjeli kartu a pak by si mohli v automatu jednoduše označit na druhý den jídlo, o které mají zájem. Takto to funguje a úspěšně, na mnoha středních, ale i základních školách. Získat podobný systém se vedení školy již snaží, jediným problémem je v současné době nedostatek finančních prostředků. Za nutné opět považuji přenést tyto automaty do blízkosti žáků, do prostoru obou hlavních budov. V neposlední řadě bych doporučila zlepšit prezentaci a estetickou úroveň obědů. Estetický dojem je velice důležitý, jíme i očima a lákavě upravené jídlo nejen potěší, ale i zaujme strávníky. Jídlo, které žáci uvaří, prezentovat s láskou, učit žáky jak ho na talíři upravit lákavě. To zejména dnes, v éře food stylingu, kdy je estetický dojem a aranžmá jídla jedním z nejdůležitějších aspektů gastronomie. A jako poslední, ovšem rozhodně ne významově, je bezvýhradná nutnost věnovat mnohem větší péči skladbě jídelního lístku. Nesmí se stávat, že sestava týdenního menu odporuje zažitým a platným gastronomickým pravidlům. V teoretických hodinách se žáci učí, jak se JL sestavuje správně a pak v praxi vidí zcela evidentní chyby a nedostatky. To je v přímém rozporu se smyslem výuky a osobně to považuji za asi největší problém. Bohužel si toho všímají i žáci sami a tyto chyby s velkou chutí kritizují a odsuzují. Úplně stejně, jako dle jejich názoru nadměrné používání průmyslových polotovarů.

Dne 13. února 2015 byla Poslaneckou sněmovnou PČR schválena novela ŠZ, která zakazuje prodej nezdravých potravin, čokolád, chipsů, sladkých nápojů a podobného zboží ve školách. Zmizí tedy všudypřítomné automaty. Jeden krok na cestě za zdravým stravováním je učiněn.

8. Zdroje

1. ČELEDOVÁ Libuše, ČVELA Rostislav: Výchova ke zdraví, Grada Publishing, 2010, 126 stran, ISBN: 978-80-247-3213-8
2. KUDEROVÁ Libuše, Nauka o výživě pro střední hotelové školy a veřejnost, Fortuna Praha 2005, 184 stran, ISBN 80-7168-9326-2
3. RUNŠTUK, Jaroslav, Receptury teplých pokrmů, Nakladatelství: R PLUS Rok vydání: 2009/08, 6. vyd., 564 stran ISBN: 978-80-904093-0-9
4. JELÍNEK M. Mámo, táto, nezabíjejte mě! : učme své děti správně se stravovat, Havířov : Info Press, 2010, 108 s, ISBN: 9788090374614
5. JIRSÁKOVÁ Jitka, PhDr. Ph.D. Výživa dětí a mladistvých, dostupný na tarantula.ruk.cuni.cz/UPRPS-180-version1-Vyziva_deti_a_mladistvych.ppt
6. ŠÍLOVÁ, Libuše. Školní jídelny v 21. století, přežitek nebo potřebná služba [online]. 2011 [cit. 2014-12-18]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Jana Veselá. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/203269/pedf_b/
7. Krombholzová Marcela, Veganství a vegetariánství ve vztahu k dospívající mládeži na SOU, 2008, Závěrečná práce při DPS na KITTV PedF UK, vedoucí práce RnDr J. Fišerová Csc.
8. HOLOBRÁDKOVÁ Marie, Jak se vaří v jídelně snů, Appetit 9/2014
9. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Zdrav%C3%AD>
10. www.uzis.cz/system/files/ai_2013_26.pdf
11. http://viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=99%3A90&catid=59&Itemid=109
12. http://cs.wikipedia.org/wiki/Alternativn%C3%AD_sm%C4%9Bry_stravov%C3%A1n%C3%AD
13. <http://obedyprodeti.cz/>
14. <http://www.vyzivapol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>
15. www.tarantula.ruk.cuni.cz/UPRPS-180-version1-Vyziva_deti_a_mladistvych.ppt
16. <http://www.naseinfo.cz/clanky/tehotenstvi-a-deti/obezita-u-deti/doporuceny-prijem-zivin-pro-deti#ixzz3LnGWWQY2>
17. <http://www.vyzivapol.cz/clanky-casopis/zdenek-pohlreich-ve-skolni-jidelne.html?action=print>
18. <https://www.youtube.com/watch?v=X2Amg5zF8Ak>
19. <http://www.sousto.cz/skolni-jidelna/ceny-za-stravovani/>
20. <http://www.ssars.cz/>

21. <http://www.praguefoodfestival.cz/idealni-skolni-jidelna>
22. <http://www.skutecnezdravaskola.cz/>
23. <https://www.facebook.com/JidelnaSnu>
24. <http://www.rozhlas.cz/zpravy/politika/ zprava/jidelna-snu-na-prague-food-festivalu-ukazuje-jak-se-deti-mohou-stravovat-chutne-a-zdrave--1354182>
25. <http://www.slowfood.cz/>
26. vlastní fotografie

9. Doplnující informace

Seznam zkratk

ZŠ	Základní škola
ŠJ	Školní jídelna
SOU	Střední odborné učiliště
PFF	Prague Food Festival
PTP	Pomocné technické prapory
MH ČR	Ministerstvo hospodářství ČR
DM	Domov mládeže
DPS	Dům s pečovatelskou službou
HACCP	Hazard Analysis and Critical Control Points (Systém analýzy rizika a stanovení kritických kontrolních bodů ve výrobě potravin)
JL	Jídelní lístek
ŠZ	Školský zákon
OV	Odborný výcvik

Seznam tabulek a grafů

Str. 12	Pyramida výživy
str. 18	Doporučený příjem živin pro dospívající chlapce a pro dospívající dívky
str. 20	Hodnoty spotřebního koše
str. 31	Ceny stravného
str. 41 – 60	Grafy dotazníkového šetření, otázky 1-24

Seznam fotografií

str. 23	Menu 2014
str. 29	Interiér školní jídelny a kuchyně
str. 37	Obědy den 1 a Obědy den 2
str. 38	Obědy den 3
str. 64	Budovy školy z ptačího pohledu

Přílohy:

Jídelní lístek 6x

Dotazník

JÍDELNÍ LÍSTEK

21. květen – 25. květen

Pondělí	Snídaně: čaj, mléko, kakao, máslo, džem, sýr, pečivo Oběd: polévka – houbová 0 – pražská vepřová pečeně, houskové knedlíky 1 – kuřecí maso se sýrovou omáčkou, penne Večeře: sekaná pečeně, bramborová kaše, okurka
Úterý	Snídaně: čaj, mléko, bikava, krájený sýr, máslo, med, chléb, pečivo Oběd: polévka – vývar s drobením 0 – ovocné knedlíky se švestkami sypané mákem 1 – špíz z mletého masa, vařené brambory, obloha Večeře: džuvec, sýr
Středa	Snídaně: čaj, mléko, kakao, máslo, džem, sýr, chléb, pečivo Oběd: polévka – česneková s chlebem 0 – vepřové nudličky s boloňskou omáčkou, těstoviny 1 – koprová omáčka s vejcem, vařené brambory Večeře: opečené šklubánky s uzeninou
Čtvrtek	Snídaně: čaj, mléko, kakao, máslo, jogurt, paštika, chléb, pečivo Oběd: polévka – z fazolových lusků 0 – hejtmanský závitok, rýže 1 – ďábelská vepřová játra, hranolky Večeře: pomazánka, chléb
Pátek pečivo	Snídaně: čaj, mléko, bikava, krájený sýr, máslo, džem, chléb, Oběd: polévka – vývar s vaječným svítkem 0 – plněný paprikový lusk, houskové knedlíky 1 – přírodní kuřecí plátek, šťouchané brambory, obloha

Jídelníček sestavil(a): kolektiv kuchyně

JÍDELNÍ LÍSTEK

12. listopad – 16. listopad

Pondělí	Snídaně: čaj, mléko, kakao, máslo, džem, sýr, chléb, pečivo Oběd: polévka – vývar s kapáním 0 – bratislavská vepřová plec, houskové knedlíky 1 – jižanské kotlety, rýže Večeře: těstovinový salát s kuřecím masem, pečivo
Úterý	Snídaně: čaj, mléko, bikava, krájený sýr, máslo, med, chléb, pečivo Oběd: polévka – gulášová 0 – káhirské špagety, sýr 1 – opečené šklubánky, zelný salát Večeře: srbské rizoto, sýr, okurka
Středa	Snídaně: čaj, mléko, kakao, máslo, džem, sýr, chléb, pečivo Oběd: polévka – květáková 0 – pečená vepřová krkovice, zelí, horácké knedlíky 1 – hrachová kaše, klobása, okurka Večeře: pečené kuřecí stehno, vařené brambory, kompot
Čtvrtek	Snídaně: čaj, mléko, kakao, máslo, jogurt, paštika, chléb, pečivo Oběd: polévka – vývar se šunkovým svítkem 0 – smažené kapustové karbanátky, bramborová kaše 1 – ďábelské tousty, zeleninový salát Večeře: párky, chléb, hořčice, kečup
Pátek pečivo	Snídaně: čaj, mléko, bikava, krájená uzenina, máslo, med, chléb, Oběd: polévka – frankfurtská 0 – pikantní vepřová játra, slaninová rýže 1 – masová haše, vařené brambory, okurka

JÍDELNÍ LÍSTEK

20. květen – 24. květen

Pondělí	Snídaně: snídaňové menu Oběd: polévka – uzený vývar s vejcem 0 – vepřový závitok Nachimov, rýže 1 – hovězí maso dušené v mrkvi, vařené brambory Večeře: kuskus s kuřecím masem
Úterý	Snídaně: snídaňové menu Oběd: polévka – žampionová 0 – domažlické vepřové ragů, houskové knedlíky 1 – buchtičky s vanilkovým krémem Pro žáky: zapečená bageta (šunka, sýr) Večeře: selské opečené brambory
Středa	Snídaně: snídaňové menu Oběd: polévka – čínská 0 – vepřové rizoto, sýr, okurka 1 – paličky s hrubozrnnou hořčicí a duš. kedlubnou, v. brambory Pro žáky: smažené gordon blue v housce s tatarkou Večeře: vepřové maso Gyros, rýže
Čtvrtek	Snídaně: snídaňové menu Oběd: polévka – drůbeží vývar s kapáním 0 – vepřová plec na kmíně, těstoviny 1 – česneková krkovička s hořčicí, šťouchané brambory Pro žáky: těstovinový salát s tuňákem Večeře: salámová pomazánka, chléb, rajče
Pátek	Snídaně: snídaňové menu Oběd: polévka – dršťková z vloček 0 – čufty s rajskou omáčkou, houskové knedlíky 1 – masová haše, vařené brambory Pro žáky: bageta plněná mini sýrem a majonézovým dipem

JÍDELNÍ LÍSTEK

11. listopadu – 15. listopadu

- Pondělí** **Snídaně:** čaj, mléko, sýr, zelenina, pečivo
Oběd: polévka – vývar s kapáním
 0 – vepřová plec na kmíně, těstoviny
 1 – masová haše, vařené brambory, obloha

Večeře: přírodní vepřový kotlet, šunková rýže
- Úterý** **Snídaně:** čaj, mléko, máslo, nugeta, pečivo
Oběd: polévka – brokolicová
 0 – španělský ptáček, houskové knedlíky
 1 – vepřové rizoto se zeleninou, sýr, okurka
Pro žáky: smažené gordon blue v housce s tatarkou

Večeře: kuřecí nudličky, restované brambory, obloha
- Středa** **Snídaně:** čaj, mléko, máslo, krájená uzenina, pečivo
Oběd: polévka – vývar s těstovinami
 0 – buchtičky s vanilkovým šodó
 1 – kuřecí závitky se sýrem a šunkou, šťouchané brambory
Pro žáky: hamburger s hořčičným dipem

Večeře: zapečené flíčky se salámem, okurka
- Čtvrtek** **Snídaně:** čaj, mléko, jogurt, pečivo
Oběd: polévka – hráškový krém
 0 – kapucínský guláš, těstoviny
 1 – francouzské brambory, obloha
Pro žáky: těstovinový krabí salát

Večeře: sýrová a salámová pomazánka, chléb, obloha
- Pátek** **Snídaně:** čaj, mléko, máslo, paštika, pečivo
Oběd: polévka – vývar s praženou krupicí
 0 – myslivecká vepřová pečeně, houskové knedlíky
 1 – rybí filé po cikánsku, rýže
Pro žáky: plněná bageta šunkou a sýrem

JÍDELNÍ LÍSTEK

19. května – 23. května

Pondělí	Snídaně: čaj, mléko, máslo, sýr, pečivo Oběd: polévka – hovězí vývar s kapáním 0 – zelené fazolky s kuskusem, rozpečená bylinková bageta 1 – zapečené těstoviny s uzeným masem, zelenina Večeře: studentský řízek, vařené brambory, tatarka
Úterý	Snídaně: čaj, mléko, máslo, med, pečivo Oběd: polévka – zeleninová 0 – kapustové karbanátky, bramborová kaše 1 – vepř. nudličky Gyros, zel. salát, dip ze zakys. sm., pita chléb Večeře: vepřové na paprice, těstoviny
Středa	Snídaně: čaj, krájená uzenina, chléb Oběd: polévka – hovězí vývar s krupicí a vejci 0 – bramborák, mrkvový salát 1 – k. paličky s hrubozr. hořčicí, duš. kedlubna, vař. brambory Večeře: pikantní vepřová směs, dušená rýže
Čtvrtek	Snídaně: čaj, mléko, jogurt, musli, pečivo Oběd: polévka: hrachová s krutony 0 – tarhoňa s kuřecím masem a rajčaty 1 – rizoto s masem a zeleninou, sýr, okurka Večeře: srbský v. plátek, opečené brambory
Pátek	Snídaně: čaj, mléko, krájená uzenina, máslo, med, chléb Oběd: polévka – drůbeží vývar s těstovinami 0 – hovězí guláš, houskové knedlíky 1 – vepřový plátek na pórku, vařené brambory

Jídelní lístek

10. 11. – 14. 11. 2014

Pondělí

Snídaně: ovocný čaj, máslo, míchaná vejce, chléb, zelenina

Oběd: polévka – hovězí vývar s krupicí a vejci

0: mexický guláš, dušená rýže, sýr

1: vepřová panenka na zeleném pepři, šťouchané brambory, zeleninová obloha

Zelný salát Coleslaw

Večeře: kuřecí roláda plněná nádivkou, vařený brambor

Úterý

Snídaně: černý čaj s citrónem, krájená šunka, máslo, zelenina, pečivo

Svatomartinské posvícení

Oběd: polévka – kaldoun s játrovými knedlíčky, domácí nudle

Pečené husí stehno, dušené červené a bílé zelí, houskový, bramborový knedlík

moučník – posvícenské koláček s jablky a tvarohem

Večeře: langoše – kečup, česnek, sýr

Středa

Snídaně: ovocný čaj, tvarohová pomazánka, housky, zelenina

Oběd: polévka – kuřecí vývar s droždřovou rýží

0: vepřová plec na kmíně, těstoviny

1: zapečená tortilla s mletým masem, fazolemi, zeleninou, sýr

2: nudle s mákem

Večeře: těstoviny Carbonara

Čtvrtek

Snídaně: černý čaj s citrónem, kakao, sladké pečivo

Oběd: polévka - selská

0: španělský ptáček, dušená rýže

1: vepřový špíz (klobása, anglická slanina, cibule, kapie)

2: čočkový salát s uzeninou

Večeře: smažený losos, bramborová kaše

Pátek

Snídaně: ovocný čaj, sýr tavený, máslo, pečivo

Oběd: polévka – dršťková

0: krutí paprikáš, houskový knedlík

1: bramborák, mrkvový salát

Moučník: vanilkové větrníčky

Dotazníkové otázky

Dotazník o stravování během školního dne (den odborného výcviku se považuje za školní den, přestože může být konán i mimo budovu školy)

1. Jsem: muž, žena
2. V roce 2014 mi bylo: 15, 16, 17, 18 a více let
3. Studovaný obor: řemeslný – IN/KL/Z/OS, gastronomický – KC/Ga/HT, péče o tělo Ko/KD, nástavbové studium
4. Délka studia: dvouleté – nástavby, tříleté – učební obor, čtyřleté – maturitní obor
5. Jsem ubytován na Domově mládeže: ano, ne
6. Kouření: Jsem nekuřák, jsem kuřák – kouřím pouze příležitostně, cca do 1 krabičky týdně, jsem kuřák – kouřím pouze příležitostně, cca do 2 krabiček týdně, jsem kuřák – kouřím pravidelně, max. 10 cigaret denně, jsem kuřák – kouřím více, max. 1 krabičku denně, jsem kuřák – kouřím víc než 1 krabičku denně
7. Moje obvyklá snídaně ve všední den obsahuje: teplý nápoj, studený nápoj, máslo, rostlinný tuk (Flora, Rama apod.), sladké pečivo – koláče, bábovka a podobné, bílé pečivo, müsli a cornflakes, tmavé pečivo/chléb, uzeniny, sýry, pomazánky, teplý pokrm – teplé uzeniny, vejce apod. ovoce, zelenina, jiné (doplnit), nesnídám vůbec
8. Doba prvního denního jídla ve všední den: před odchodem z domova, během cesty do školy, ve škole před vyučováním, ve škole během vyučování
9. Dopolední svačina ve škole: nesvačím, svačím a nosím si svačinu z domova, svačím a kupuji si svačinu ve škole nebo cestou, nejčastěji svačím: (doplnit)
10. Pitný režim: nejčastěji ve škole piju sladké limonády s ovocnou příchutí nebo colového typu, ochucené slazené minerální vody, neslazené minerální nebo pramenité vody, neslazenou vodu z barelových automatů, káva nebo čaj
11. Oběd: ve všední den obvykle obědvám ve škole, nosím si oběd s sebou do školy, kupuji si oběd v kiosku nebo automatu ve škole, využívám školní jídelnu, cestou ze školy si něco koupím, např. ve fastfoodu, obědvám až doma po návratu ze školy, jiný způsob: (uved'te jaký)
12. Můj obvyklý oběd se nejčastěji skládá z: polévka, hlavní teplý chod s přílohou, teplé jídlo bez přílohy - např. pizza, hamburger a podobné, studený pokrm - např. obložená bageta a podobné, zeleninový salát, sladký moučník, jiné (prosím specifikujte)

13. Ve školní jídelně se stravuji: pravidelně každý týden, pravidelně každý druhý týden (např. jen při odborném výcviku), nepravidelně, jen když si např. vzpomenu a koupím stravenku, nestravuji se vůbec
14. Proč se stravuji v ŠJ: nabídka mi připadá pestrá a zajímavá, chutná mi, jak v ŠJ vaří, cena oběda mi připadá výhodná (31 Kč), stravuji se povinně – při OV nebo ubytování v DM, jiný důvod: (uved'te)
15. Proč se nestravuji v ŠJ: nabídka jídel mi nevyhovuje, nevyhovuje mi systém nákupu stravenek minimálně den předem v kanceláři, nevyhovuje mi nutnost objednávky jídla den předem, abych měla jistotu, že ho skutečně dostanu, jídlo v ŠJ mi nechutná, nestíhám si v době vyučování dojít na oběd, nikdo ze spolužáků se v ŠJ nestravuje a já nechci chodit sám/sama, cena oběda je příliš vysoká (31 Kč), ŠJ nenabízí alternativní nebo dietní stravování, v ŠJ se stravuji, jiný důvod: (uved'te)
16. Co by se muselo změnit, abych do ŠJ začal/a chodit: snížení ceny oběda, zavedení polední obědové přestávky, jednodušší nákup stravenek, jednodušší objednávky jídla, změna sortimentu nabídky, zavedení nabídky pro alternativní nebo dietní stravování, jiný návrh: (uved'te)
17. Současnou pestrost nabídky obědů v ŠJ hodnotím podle školní stupnice 1–5: 1 2 3 4 5
18. Současnou kvalitu pokrmů v ŠJ hodnotím podle školní stupnice 1–5: 1 2 3 4 5
19. Odpoledne svačím: vůbec, nepravidelně, pravidelně, mou nejčastější svačinu tvoří: (uved'te)
20. Nejčastěji večeřím: teplé masité nebo zeleninové jídlo uvařené doma nebo v ŠJ (např. guláš s přílohou), teplé jídlo z polotovaru (např. mražená dopečená pizza), fastfood (např. McDonald, KFC apod), studené jídlo (např. obložený chléb nebo pečivo), studené zeleninové jídlo (např. salát), nevečeřím, jiné: (uved'te)
21. Kolik kávy denně vypiju: 1-2 šálky, více než dva šálky, kávu nepiju vůbec nebo jen výjimečně
22. Ovoce nebo zeleninu jím: několikrát denně, alespoň 1x denně, jen několikrát týdně
23. Za týden sním: méně než půl kg zeleniny a ovoce, více než půl kg, méně než kilo, více než kilo
24. Alternativní stravování: musím dodržovat léčebnou dietu – diabetickou, celiatickou, fenylketonurickou, jím pestrou stravu – maso, mléčné výrobky, vejce, jsem vegetarián – nejím maso, jím ale mléčné výrobky nebo vejce, jsem vegan – nejím nic, co je živočišného původu, tedy žádné maso, mléko, ani vejce, jiný styl: (uved'te)